



Mejorando tu Vida Financiera

2

LIBRO DE EJERCICIOS

ACCESS Education Systems fue desarrollado como una herramienta para capacitar y educar individuos y familias con respecto a habilidades importantes de administración de dinero. Con la reforma de bancarrota, nuestros reguladores enviaron un mensaje a todos Los estadounidenses con respecto a la importancia de poner nuestras casas financieras en orden.

ACCESS Education Systems brinda educación individualizada para ayudar a los estadounidenses Las familias alcanzan sus sueños de independencia financiera. Los principios en este curso de capacitación financiera familiar contiene muchos de los pasos iniciales para lograr prosperidad financiera a largo plazo. Es parte de los Sistemas Educativos ACCESS Serie que proporciona medios nuevos y efectivos por los cuales millones de países las familias pueden aprender las habilidades de gestión financiera personal y establecer un futuro más feliz y exitoso.

Además de los álbumes de ACCESS Education Systems, ACCESS Educational Systems tiene un sitio web interactivo que contiene cientos de artículos y recursos que incluyen boletines informativos, boletines y cursos en línea para resolver cualquier problema financiero que enfrenta hoy. ACCESS Education Systems ofrece una esperanza renovada a quienes luchan con presiones financieras y de la deuda y proporciona asistencia sensible y personal y garantía para todas las familias. ACCESS Education Systems lidera el camino con potenciar la información financiera que les permitirá a usted y a su familia tener divertido mientras desarrolla las habilidades y conocimientos que le permitirán lograr un mejorar el nivel de vida hoy y lograr un futuro financiero más brillante.



ACCESS EDUCATION SYSTEMS

Derechos de autor 2020
Todos derechos reservados
724 Front Street, Suite 340
Evanston, WY 82930
www.accesseducation.org

ACCESS EDUCATION SYSTEMS
SERIE DE ENTRENAMIENTO
FINANCIERA

Mejorando tu vida financiera

MEJORA TU PRODUCTIVIDAD
E INGRESOS

CÓMO TE AFECTA EL ESTRÉS
Y SUS FINANZAS

NIÑOS Y DINERO

MEJORA TU PRODUCTIVIDAD E INGRESOS

Disfruta más éxito

Lo que aprenderás:	Página
A Puedes ser más productiva y exitosa.....	2
B ¡Tu producto más importante eres tú!.....	6
Su inventario personal.....	8
C Desarrolle su plan de juego para el éxito.....	10
Haciendo tus metas.....	14
D Juega el juego para ganar	
Tres estrategias básicas.....	15
Reglas del juego.....	16
Hablemos de usted.....	21
Tu compromiso.....	24
Homework.....	25

Se utilizan íconos específicos para observar los diversos temas:





¿PUEDES SER MÁS PRODUCTIVA Y EXITOSA!

El éxito y la productividad dependen unos de otros. La productividad sin una sensación de logro no es muy motivadora o satisfactoria. Al mismo tiempo, el éxito nunca se logra plenamente a menos que haya trabajado duro para lograrlo. Algunas personas nacen ricas, pero la mayoría no lo son. Ser rico no significa particularmente que sea productivo o exitoso. El verdadero éxito proviene del trabajo honesto, duro y una sensación de logro.



¿Qué es la productividad?

Productividad y trabajo duro son sinónimos. El Diccionario de Oxford dice: “La productividad es la efectividad del esfuerzo productivo”. La productividad exitosa requerirá un esfuerzo efectivo. Y su productividad está influenciada y es el resultado de sus valores y metas.



¿En qué dirección te diriges? Cuando eres productivo eres proactivo, no reactivo. Cuando es proactivo, está haciendo planes, desarrollando objetivos, siendo creativo y trabajando activamente. Ser reactivo o simplemente “deslizarse” a lo largo, esperando que las cosas mejoren, no te eleva. De hecho, la inercia generalmente solo te lleva más abajo cuesta abajo. Alcanzar sus objetivos trae más que solo recompensas financieras; trae satisfacción personal y satisfacción del trabajo duro y el esfuerzo exitoso.



Escritura y Reflexión

Para ayudarlo a comprender mejor su potencial de éxito, a lo largo de este libro de trabajo se le pedirá que escriba sobre sus pensamientos y experiencias. No hay sustituto para el poder de la escritura para aclarar sus sentimientos e ideas. Tomarse el tiempo para reflexionar y registrar sus pensamientos puede ser una herramienta invaluable para comprender su motivación, fortalezas y debilidades. Es instrumental para hacer cambios duraderos.

“El diccionario es el único lugar donde el éxito llega antes del trabajo”.

~ Anónimo



#1

Tómese unos minutos para pensar en las siguientes preguntas. Escribir sobre sus experiencias pasadas puede ayudarlo a comprender qué lo motiva al éxito y cómo aprovechar esa motivación.

1. Su productividad

Escriba sobre un momento en que sintió que era muy productivo:

“Para mí, escribir es ante todo un modo de pensar y, cuando funciona bien, un acto de descubrimiento”.

~ Joseph Epstein

2. Su planificación

Describe una experiencia cuando planificó con éxito una actividad:



¿Qué es el éxito?

¿Mide el éxito solo por cuánto dinero hay en la cuenta bancaria de alguien? ¿O crees que las personas exitosas son aquellas que viven una vida equilibrada, feliz y plena? En esta era moderna, criar una familia feliz y saludable puede ser muy desafiante. Es aún más difícil mantener sus prioridades en orden si tiene dificultades financieras. El éxito es mucho más fácil cuando puede equilibrar sus activos con sus valores y objetivos. La libertad financiera le brinda una base sólida y estable sobre la cual construir sus sueños.



¿Quién es responsable de tu vida? ¿Eres tú, tu jefe o tus acreedores? Los hombres y mujeres estadounidenses que desean administrar sus propios asuntos financieros se enfrentan a dos opciones importantes: ¿Permitiré que otros dirijan lo que me sucede a mí y a mis finanzas? ¿O aprenderé a ser responsable de mi propia vida y asuntos financieros? Una de las claves del éxito financiero es decidir quién tiene la responsabilidad de cada opción. Es una cuestión de cuyas elecciones dirigen tu vida.



Tus opciones

La mayoría de las personas experimentan algo de felicidad cuando toman decisiones responsables en su vida y sus finanzas. Las cosas van bastante bien. Luego, en otras ocasiones, se sienten presionados por fuerzas externas sobre las que tienen poco o ningún control. Tal vez sientan que alguien más, o algo más, es el culpable de su situación o falta de éxito.



#2

1. ¿Cuándo fuiste exitoso?

Describe cuándo te has sentido verdaderamente exitoso y estás haciendo que las cosas sucedan por ti mismo:

2. ¿Alguna vez te has sentido sin éxito?

Escriba sobre un momento en que sintió que no tuvo éxito o que no controló una situación o su destino:

"Conócete a ti mismo, no aceptes la admiración de tu perro como evidencia concluyente de que eres maravilloso".

~ Ann Landers

¿Cual es la diferencia?

Lo más probable es que la diferencia entre las veces que te sentiste exitoso y las veces que no lo hiciste es si tomaste buenas decisiones o no. Cuando tomas buenas decisiones, a menudo ningún desafío es demasiado grande o difícil de superar. Pero es fácil desanimarse cuando sientes que otras personas o eventos controlan tu vida.



Peligros de desánimo

Cuando estás desanimado, puedes perder interés en tus actividades e incluso tu energía parece agotada. A menudo pierde el impulso y puede sentirse inútil, temeroso del futuro, perdido o sin esperanza. Liberarse del desánimo puede ser muy difícil. Incluso puede olvidar o perder de vista sus objetivos y potencial.

Cuando se desanime, debe recordar que el éxito a menudo comienza con un acto de voluntad. De hecho, incluso la palabra “desánimo” tiene “coraje” justo en el centro. Si puede aprovechar su coraje y avanzar un paso a la vez, puede superar la mayoría de los obstáculos que la vida le presenta. Asumir la responsabilidad de su vida es una elección consciente de voluntad. Recuérdese los éxitos pasados y levántese, descanse y siga avanzando hacia sus objetivos. Todos tienen contratiempos; lo que haces con ellos es la diferencia entre el fracaso y el éxito.



El editor y exitoso empresario Walter Annenberg escribió una vez en una carta a su hijo...

“Quiero recordarles que el éxito en la vida incluye trabajos forzados. Habrá períodos en que el desánimo sea grande y perturbador, y el antídoto para esta calma es una creencia modesta pero firme en su competencia. Asegúrese de que sus prioridades estén en orden para que pueda proceder de una manera lógica, y tenga siempre presente que nada reemplazará la persistencia.”



Superando el desánimo

Considere un momento en que se sintió desanimado. Describa la situación y lo que hizo, o lo que sucedió para ayudarlo a superar su desánimo:

También puede obtener motivación para superar obstáculos al darse cuenta de que, en última instancia, usted es su producto más importante. Ahora aprenda a tomar decisiones para mejorar su productividad y guiarlo por el camino hacia la libertad financiera y un mayor éxito.

“Nada que valga la pena se logra sin paciencia, trabajo y decepción”.

~ Samuel Johnson



#3

“El coraje es resistencia al miedo, dominio del miedo, no ausencia de miedo”.

~Mark Twain

B ¡TU PRODUCTO MÁS IMPORTANTE ERES TÚ!

Todos tienen roles únicos y variados que cumplir y objetivos individuales para su futuro. Es importante tenerlos en cuenta siempre que decida hacer cambios o comenzar un nuevo plan en su vida. Tu calidad de vida y la persona en la que te conviertes es realmente tu producto más importante.



Judy y Robert

Judy vivía en una hermosa y espaciosa casa en los suburbios de Massachusetts. Ella adoraba a su esposo, Robert, y a sus tres hijos, pero sentía que pasaba demasiado tiempo limpiando a todos y manteniendo su casa ordenada. Robert era administrador del hospital, los niños estaban en la escuela la mayor parte del día y en varias lecciones y deportes por las tardes. Judy quería tener más tiempo para pasar tiempo con los niños cuando estaban en casa, por lo que decidió probar diferentes maneras de hacer que la limpieza de su casa fuera más eficiente y menos lenta.

No pasó mucho tiempo antes de que se volviera muy eficiente en la organización y limpieza e incluso comenzó a disfrutar el trabajo. Amaba toda la actividad y sus amigos a menudo comentaban sobre su talento organizacional. A medida que crecía su reputación de increíble eficiencia, incluso Judy se sintió muy orgullosa de sus habilidades. Estaba feliz de poder hacer todo su trabajo en aproximadamente la mitad del tiempo que antes. Su casa siempre se veía genial, y todo en su hogar funcionaba como un reloj.

Cuando Judy y Robert decidieron que la familia necesitaba algo de dinero extra para comprar un auto nuevo, Judy tomó un trabajo de medio tiempo trabajando como contadora en una oficina. Desafortunadamente, su salario no era demasiado alto y su jefe tenía mal genio. Para colmo, el trabajo era aburrido y odiaba sentarse en un escritorio. En muy poco tiempo, la vida de Judy se volvió cada vez más complicada. Ella comenzó a odiar su trabajo, y aunque Robert trató de ayudar más, la casa siempre fue un desastre. Sus vidas se estaban volviendo bastante desorganizadas. De alguna manera, tomar el trabajo de medio tiempo ya no parecía una gran idea, y el dinero simplemente no valía la pena.



¿Tómese unos minutos para discutir qué salió mal con el plan de Judy para ganar dinero extra? ¿Ser contadora en una pequeña oficina era el mejor trabajo para ella? Recuerde: siempre vaya con sus puntos fuertes, y usted es su producto más importante. Tratar de construir el éxito y la productividad utilizando sus debilidades o cosas que no le interesan a menudo está condenado al fracaso. Con el tiempo, puede mejorar sus habilidades y expandir sus intereses, pero no ignore su mejor activo: su verdadera fortaleza radica en tomar buenas decisiones.



La historia continúa...

Robert pudo ver que Judy no estaba contenta con su trabajo y el resultado negativo que tuvo en su familia. Le sugirió que encontrara un trabajo que disfrutara más. Judy se dio cuenta de que Robert tenía razón y se hizo dos preguntas muy importantes: ¿Qué tipo de trabajo disfruto? ¿En qué tipo de trabajo he sido bueno? Judy se sorprendió al darse cuenta de que la respuesta estaba allí todo el tiempo: ¡disfrutaba limpiando y organizando su hogar y era excelente!

Después de discutirlo con Robert, comenzó a preguntarles a sus amigos y vecinos si les gustaría algún tipo de limpieza ocasional de la casa “experta” o ayuda con la organización. Varios dijeron que estarían encantados de contar con su ayuda y sabían que sería genial. También preguntó si sabían de otras personas a quienes les podrían gustar sus servicios; por supuesto que lo hicieron! El círculo de clientes y posibles clientes de Judy pronto creció, y ella renunció a su trabajo de oficina. Le encantaba el ajetreo y la energía de su nuevo negocio y la satisfacción de un trabajo bien hecho.

No pasó mucho tiempo antes de que Judy formara una empresa de limpieza personal y de organización del hogar con licencia y servidumbre llamada “Servicio de limpieza rápido y fabuloso”. Pronto tuvo tanto trabajo que contrató y entrenó a más personas para ayudarla. Finalmente, Robert incluso renunció a su trabajo y la ayudó a administrar el negocio. Juntos ahora supervisan a sus tres docenas de empleados y se aseguran de que todo funcione sin problemas. Debido a que se fue con sus puntos fuertes, Judy ahora tiene cientos de clientes satisfechos, una gran cantidad de riqueza, y está más en casa con sus hijos en una casa limpiada por expertos. Ella también trabaja para el mejor jefe del país: ¡ella misma!

“El mejor consejo profesional para dar es...! Descubre lo que te gusta hacer mejor y consigue que alguien te pague por hacerlo.”

~ Katherine Whiteman



Su lista de verificación para el éxito

El éxito depende de muchos aspectos diferentes en tu vida. Tendrás que recurrir a varios talentos, habilidades y destrezas para dar lo mejor de ti. Además, su productividad y éxito dependen unos de otros. Debes identificar y usar claramente las fortalezas especiales que te ayudan a hacerte quien eres.

Siempre ve con tus fortalezas...

Como aprendiste en la historia de Judy y Robert, eres tu producto más importante. Judy no había considerado sus intereses o habilidades antes de tomar el trabajo de oficina. Ella no pudo seguir una de las reglas más importantes para el éxito: ir siempre con sus puntos fuertes. Debe tener en cuenta los talentos especiales, fortalezas, habilidades y destrezas que mejoran su productividad y éxito. Haga este inventario personal para obtener una imagen general de sus activos. Siéntase libre de agregar cualquier otra idea a sus Notas al final de este Libro de trabajo.



#4

Su inventario personal

Enumere algunos de sus talentos, habilidades y habilidades a continuación. Puede ser útil considerar todos los trabajos que ha ocupado, el servicio comunitario y sus responsabilidades diarias:



1. ¿En qué tipo de trabajo soy mejor?

2. ¿Qué tipo de trabajo me gusta más?

3. ¿Cuál es mi talento más obvio?

4. ¿Qué otras habilidades, habilidades y talentos tengo?

5. ¿Qué puedo hacer para ampliar estas cualidades?

6. ¿Qué trabajos que generan ingresos podrían utilizar estas cualidades?

7. ¿Quién podría aconsejarme sobre cómo aumentar mis ingresos utilizando mis fortalezas?

“Cuando el trabajo es un placer, la vida es una alegría. Cuando el trabajo es un deber, la vida es esclavitud”.

~ Maxim Gorky

Estos pensamientos le dan un buen comienzo para ampliar sus ideas de ingresos. Está a su alcance desarrollar su propio plan de productividad y éxito, en un trabajo satisfactorio que disfrute.



#5

¿Qué te hace único?

Todos tienen fortalezas y habilidades únicas. Para utilizar mejor sus activos individuales, primero debe obtener una comprensión clara de ellos. Pregúntese o haga que un amigo le haga las siguientes preguntas. Están diseñados para ayudarlo a pensar en sus talentos y habilidades únicas:



1. La programación de computadoras tiene un enfoque diferente al de proporcionar servicio al cliente. ¿Está su enfoque natural en las personas, los datos o las cosas? ¿Cuál es tu enfoque secundario?

2. ¿Te sientes más cómodo trabajando en interiores o exteriores?

3. ¿Estás más cómodo sentado o de pie?

4. ¿Cómo equilibras la necesidad de buscar mayores oportunidades? con la necesidad de seguridad laboral?

5. ¿Prefieres diseñar un plan o ayudar a llevarlo a cabo?

6. ¿Su ritmo de trabajo es lento o rápido?

7. ¿Le preocupan los detalles o la mano de obra de un trabajo?

8. ¿Te gusta la competencia en tu trabajo?

9. ¿Prefieres trabajar a comisión o con un salario?

10. ¿Te gusta mucho la dirección o eres un emprendedor?

11. ¿Te gusta viajar en tu trabajo?

12. ¿Prefieres el trabajo físico o mental o una mezcla?

Una vez que tenga una idea de su naturaleza y activos, estará listo para desarrollar un plan para su éxito. Cuando revise tu experiencia, intereses y habilidades, te darás cuenta de que tu verdadera fortaleza eres TÚ.

C DESARROLLAR SU HOJA DE RUTA PARA EL ÉXITO



La planificación adecuada es la clave del éxito. En el libro de trabajo anterior, ha trazado su filosofía financiera, plan de gastos, reducción de deudas, hijos y dinero, y está firmemente en el camino para alcanzar su objetivo a largo plazo de libertad financiera. Ahora está listo para establecer algunos puntos de referencia en su hoja de ruta para asegurarse de seguir el rumbo. Estos puntos de referencia son objetivos a corto plazo que se establecerá usted mismo.



Hacer un plan de juego

Todos juegan en el “Juego de la vida”. Los jugadores que tienen el control de sus finanzas son personas que tienen un plan. Planean con anticipación el efectivo necesario. Ponen dinero a un lado para eventos no planificados y emergencias. Al igual que las empresas planean su estrategia financiera, las personas exitosas tienen un plan financiero.

Lamentablemente, la mayoría de las personas cuyas finanzas están fuera de control no planean. Pueden tener una idea general o un vago sueño de hacia dónde se dirigen, pero viajan sin una hoja de ruta. Se desvían fácilmente del curso y pueden perderse por completo y verse abrumados financieramente.



¿Qué, por qué, cómo, cuándo, dónde y quién?

Todo buen plan debe responder las preguntas: qué, por qué, cómo, cuándo, dónde y quién. Las respuestas ayudarán a darle una base para sus estrategias para el éxito y los límites de su campo de juego.

#6

1. **¿Qué** es lo más importante que desea que sea más fácil de lograr al mejorar su productividad y aumentar sus ingresos? ¡Póngalo por escrito y recuerde que esta es su máxima prioridad!



2. **¿Por qué** quieres lograr este objetivo? Escríbelo en una oración como una declaración de misión. La declaración necesita para describir la razón por la cual es su máxima prioridad.

“Los planes deben ser simples y flexibles... deben ser realizados por las personas que los van a ejecutar”.

~ George S. Patton, Jr.

3. **¿Cómo** lograrás tu objetivo? Enumere cada paso que deberá seguir para lograr su objetivo. Como planificar un viaje a campo traviesa, haga una hoja de ruta hacia su objetivo, paso a paso.

4. **¿Cuándo** lograrás tu objetivo? Establezca horarios para cada paso del camino e incluya plazos.

“La diferencia entre una persona exitosa y otras no es la falta de fuerza, no la falta de conocimiento, sino la falta de voluntad”.

~ Vince Lombardi

5. **¿Dónde** trabajarás para alcanzar tu meta? Muchos pasos en un viaje realmente requieren que te muevas físicamente hacia tu objetivo. Es posible que deba ir a un nuevo lugar de trabajo, posible comprador, seminario escolar o de capacitación, proveedor de materiales, etc. Escriba dónde lo llevarán sus pasos.

6. **¿A quién** necesitas para ayudarte en el camino? Otras personas pueden ser vitales para el éxito de su plan. Quizás necesite familiares, asesores, consejeros, mentores, compañeros de trabajo, maestros, clientes, etc. Considere cómo obtener su ayuda para alcanzar sus objetivos. ¡No siempre es lo que sabes, sino a quién conoces, y dos cabezas realmente son mejores que una!



Una vez que sepa las respuestas a estas preguntas, estará listo para completar aún más los detalles de su plan exitoso. Primero debes recordarte qué es lo más importante para ti. Luego, desarrollará un plan que puede seguir y que desea seguir.



Más para la vida que el dinero

Su libertad financiera dependerá en gran medida de qué tan bien controle sus propias finanzas. Sin embargo, si sus objetivos monetarios están en conflicto con otras cosas en su vida, nunca será completamente libre. Recordará lo importante que era tener en cuenta sus valores, objetivos y necesidades cuando desarrolló por primera vez su filosofía financiera.

Recuerde que su filosofía financiera es la regla que afecta su forma de pensar y utilizar el dinero. También debe permanecer fiel a esas pautas cuando haga planes para aumentar su productividad e ingresos. Entonces no solo tendrá más éxito, sino que también estará feliz y satisfecho cuando logre sus objetivos.

Decide qué nivel de independencia en tu trabajo es importante para ti. Si tiene muy poca libertad, puede sentirse manipulado y controlado. Demasiada libertad puede hacerte sentir perdido y fuera de control.

Esté preparado para corregir su curso si se desvía del camino planeado. Como su producto más importante es usted, esté dispuesto a aprender de sus errores y esfuerzos. Debe ser lo suficientemente abierto y flexible para realizar cambios cuando sea necesario; Es vital para cualquier mejora personal.

“El dinero es esa cosa querida en la que si no tienes cuidado, puedes malgastar toda tu vida pensando”.

~ Mary Jo Slater



Tu súper autopista

Esté preparado y dispuesto a elevar sus expectativas, y enfrente los desafíos y oportunidades que vienen con el éxito. El aumento de la productividad trae nuevos beneficios, habilidades, amigos y oportunidades a su vida, a veces también nuevos problemas. Los desafíos de mantener una súper autopista son bastante diferentes de los de mantener un camino accidentado.

Con una mayor productividad, mejorará su propio camino hacia la libertad financiera y podrá viajar más rápido y más lejos que nunca. Esté atento a las trampas de velocidad y desvíos que pueden pillarle desprevenido. Siga su hoja de ruta sabiamente; solo realice cambios en su ruta después de pensar y planificar cuidadosamente. Luego, a medida que avanza hacia su objetivo, ¡piense en las nuevas vistas y experiencias que se abrirán a través de su arduo trabajo!



Secretos para hacer metas

Sin objetivos claramente definidos, su hoja de ruta hacia la libertad financiera no será lo suficientemente clara como para seguirla. Los objetivos específicos lo guían de un lugar a otro para que sepa a dónde lo llevan sus esfuerzos. Entonces tendrá éxitos para celebrar todo el tiempo, manteniendo su motivación y alentándolo hacia una mayor aptitud financiera. ¡Es como si se necesitaran planes para ganar los partidos para reclamar la victoria sobre todo el torneo!

Conceptos básicos de la fijación de objetivos:

Al establecer sus objetivos, tenga en cuenta estos principios básicos:

1. Los objetivos deben ser por escrito. Las metas no escritas son simplemente sueños o deseos, y se olvidan fácilmente. Escriba sus objetivos por escrito y actualícelos si cambian y crecen. Escribir un gol lo hace real.
2. Los objetivos tienen que ser tuyos. Si solo te persuaden para que establezcas una meta, y no la adoptas por completo, carecerás del poder del verdadero compromiso. Al igual que los compromisos que ha contraído con usted mismo al final de cada sección del libro de trabajo, si no los acepta y los posee, es probable que se desvíe o se detenga en su camino hacia la libertad financiera. Establezca objetivos en los que honestamente crea, y se sentirá más motivado y menos frustrado mientras trabaja para alcanzarlos.
3. Los objetivos deben beneficiarlo. Las metas deben tener un beneficio real para usted o su familia. Si los objetivos son solo para el disfrute o la aclamación fugaz, es probable que pierda interés si las cosas se ponen difíciles. Las metas deben tener un valor real o marcar un paso positivo o una mejora. Entonces el viaje parece valioso y continúa motivandote.
4. Los objetivos deben permitir el cambio. Los objetivos deben ser flexibles, lo que le permite ajustarlos o alcanzar aún más. Al igual que en la historia de Judy y Robert, sus prioridades pueden cambiar o volverse más claras a medida que avanza en su camino. Cuando esto suceda, prepárese para hacer ajustes en el curso y volver a comprometerse por escrito a su objetivo recién ajustado.
5. Los objetivos necesitan plazos. Sin una fecha límite, realmente no tienes una meta. Si su viaje no tiene una "hora de llegada" planificada, ¿a qué apunta? Si necesita ajustar su fecha límite a medida que surgen dificultades, asegúrese de comprometerse con una nueva. Sin una fecha límite, puede desviarse o perder el impulso para lograr lo que se ha propuesto hacer. ¡Trae una gran sensación de logro para lograr su objetivo a tiempo o incluso antes!

"No es suficiente tomar medidas que algún día puedan llevar a una meta; cada paso debe ser en sí mismo un objetivo y un paso de la misma manera".

~ Johann von Goethe

Haciendo tus metas



Para mejorar su productividad e ingresos personales, deberá establecer objetivos a corto y largo plazo. Considere sus respuestas a: “qué, por qué, cómo, cuándo, dónde y quién” en la página 10, y establezca objetivos a corto y largo plazo para guiarlo hacia su objetivo final. Use la máxima prioridad de lo más importante que desea lograr como guía.



#7

Sus objetivos a largo plazo:

Enumere sus cuatro objetivos a largo plazo más importantes y la fecha proyectada para la que desea alcanzarlos. Son como los grandes torneos que quieres ganar. Asegúrese de tener en cuenta estos en tu calendario

Fecha de Terminación

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Sus objetivos a corto plazo:

Escriba sus cuatro objetivos a corto plazo más importantes que lo llevarán a alcanzar sus objetivos a largo plazo. Estos son como los partidos necesarios para ganar y obtener la victoria en el torneo general. Si necesita más espacio, use la sección Notas al final del libro. Registre las fechas de finalización proyectadas en su calendario.

Fecha de Terminación

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

“Cada paso hacia arriba me hace sentir más fuerte y en forma para el siguiente paso”.

~ Mohandas K. Gandhi

¡Felicidades! Ahora que ha planificado los objetivos o puntos de referencia para guiar su camino hacia ser más productivo y exitoso, está listo para implementar su plan de juego. Esta sección final te ayudará a enseñarte cómo jugar para ganar.



D JUEGA EL JUEGO PARA GANAR

Hasta ahora, ha aprendido a pensar en su plan para mejorar su productividad y aumentar sus ingresos como una hoja de ruta para el camino hacia la libertad financiera o como un plan de juego ganador. Has considerado tus talentos, habilidades y pasatiempos específicos, y has definido tus objetivos a corto y largo plazo.

Tu hoja de ruta se parece mucho a las reglas que necesitas para jugar. Hay algunas estrategias exitosas que hacen que sea aún más fácil seguir tu mapa y ganar el juego. Estas estrategias te ayudan a poner tus metas en acción.



Tres estrategias básicas

Las estrategias de “Escopeta”, “Objetivo” y “Creativo” son tres enfoques básicos para ganar el juego. Cada estrategia tiene ventajas y desventajas. Considere los objetivos que se ha fijado y cómo puede beneficiarse de alguno o todos estos enfoques.

1. Estrategia de escopeta

Utiliza la estrategia de escopeta para cubrir la mayor cantidad de terreno posible, lo más rápido posible. Un ejemplo sería enviar más de cien currículums amplios, esperando que al menos unos pocos den como resultado una entrevista u oportunidad. Una mejor idea puede ser enviar dos docenas de currículums especializados a las compañías específicas para las que es más adecuado y que le interesan más.

Otro ejemplo sería anunciar su producto o servicio mediante un correo masivo, sabiendo que es probable que solo reciba un pequeño porcentaje de respuestas. La ventaja de esta estrategia es que obtiene una amplia muestra de ideas, opiniones e información, y puede abarcar una gran cantidad de territorio. La desventaja es que puede desperdiciar muchos recursos y energía para obtener pocos resultados.

2. Estrategia objetivo

La estrategia objetivo se centra en un objetivo muy selecto para su idea, producto o servicios. Un ejemplo sería seleccionar un negocio en particular, investigar y aprender todo lo que pueda al respecto, y luego hacer su propuesta. La ventaja del enfoque objetivo es que le permite concentrar sus esfuerzos y poner su mejor energía en un objetivo definido. La desventaja es que estás poniendo todos tus huevos en una canasta. El truco es no tener visión de túnel y asegúrese de mantener abiertas algunas de sus opciones.

“El progreso tiene poco que ver con la velocidad, pero mucho que ver hacer con la dirección”. ~ Anonymous

EL PROCESO CREATIVO



“¡Mira! ¡Esta cosa de pokey realmente funciona!”

3. Estrategia creativa

Cuando crea un producto, una nueva oportunidad o un trabajo, está utilizando la estrategia creativa. Por ejemplo, puede desarrollar una nueva forma de satisfacer la necesidad de una empresa que actualmente no se está cumpliendo. O podría inventar un nuevo dispositivo o establecer un nuevo negocio o servicio. Una ventaja del enfoque creativo es que eres libre de usar tus propios talentos, habilidades, destrezas e imaginación. También depende menos de los procedimientos existentes o está limitado por las opiniones de otros.

La principal desventaja es que siempre está cubriendo un nuevo terreno, lo que a menudo significa arriesgarse. Puede ir a los callejones sin salida que ralentizan su progreso y usar sus recursos antes de encontrar un camino que funcione.

En muchos casos, jugar con éxito el juego incluirá el uso de una combinación de todas estas estrategias. Al planificar su estrategia, debe tener en cuenta las ventajas y desventajas de cada uno. Como discutimos anteriormente, siempre mejora su habilidad cuando va con su fuerza.



Reglas del juego

Cada juego tiene reglas: el juego de la productividad y el éxito no es una excepción. Siempre es más fácil ganar cuando aprendes las reglas y sabes cómo se juega el juego. Aprenderá más sobre las reglas en detalle, pero primero las reglas más importantes son:

1. **Yo Regla:** Nací para cumplir el propósito de mi vida. ¡Puedo hacer casi cualquier cosa que me proponga!
2. **Usted gobierna:** cuanto más sepa sobre el otro equipo, mejor mis posibilidades
3. **Regla de 24 horas:** todos en el juego tienen solo 24 horas al día para jugar.
4. **Regla de enfoque:** cada juego se juega una jugada a la vez.
5. **Regla de la herramienta correcta:** use la herramienta o habilidad correcta para cada trabajo.



Jugar según las reglas te ayudará a jugar para ganar. En el juego de la vida, algunas personas tienen tan poca confianza que esperan perder, y generalmente lo hacen. Tal vez les falta concentración o no se molestan en hacer su tarea en la competencia. Necesitas planificar y practicar para poder jugar para ganar. Siempre da tu mejor tiro; es posible que no ganes todas las jugadas, pero mejorarás en gran medida tus posibilidades de éxito general.



Puede pensar que otros tienen éxito porque tienen ciertas ventajas y parecen tener más recursos u horas en el día. Simplemente no es verdad. Si estás enfocado y organizado, puedes desarrollar una actitud positiva y puedes jugar como un ganador.



1. ¡Con la regla Me estás preparado para el desafío!

Naciste para cumplir el propósito de tu vida. Puedes hacer casi cualquier cosa que te propongas. En lo que respecta a la productividad, usted es su producto más importante. Acepta a ti mismo por lo que eres, y usa tu experiencia, talentos, habilidades y habilidades para tu mejor ventaja. Tú eres único.

Primero, mejore usted—todos tienen margen de mejora. Comience con su objetivo más importante; Utilice las opciones de superación personal que podrían ayudarlo a alcanzar este objetivo en particular. Lea libros de autoayuda, estudie a otras personas que tengan éxito en esta área, incluso busque un mentor. Revise cada uno de sus objetivos y decida cómo podría mejorar y prepararse para dar lo mejor en esa área. También hay grandes ventajas en hacer suficiente ejercicio, una buena nutrición y dormir. Es un gran activo estar tan física y mentalmente como puedas.

Mejore su autoimagen—si tiene una autoimagen deficiente, hace que sus desafíos sean más difíciles. Recuerda, eres tu producto más importante. Cada uno tiene sus propias cualidades y desafíos inherentes y únicos. La autoaceptación es una gran parte de tu autoimagen y de lo que proyectas a los demás. Debe aceptar que tiene algo bueno que ofrecer antes de que realmente pueda ponerse a trabajar en sus objetivos. Algunas formas de mejorar su autoimagen son:

- a. Asóciese con personas positivas que lo fortalezcan, lo motiven y lo inspiren. Evite personas negativas, pensamientos, lugares, actividades, conversaciones y diálogo interno negativo.
- b. Ignora los mensajes negativos como si fueras demasiado viejo, demasiado joven, demasiado inexperto o inexperto. La productividad y el éxito vienen de adentro; nadie más puede evitar que tengas éxito. Es posible sentirse demasiado confiado a veces, así que siempre considere cualquier crítica positiva y haga cambios cuando sea necesario.
- c. Evalúa y registra tus fortalezas y debilidades. Llevar un diario puede brindarle una gran fuente de información sobre usted mismo. Haga planes para magnificar sus fortalezas y superar sus debilidades. Revisa y reflexiona sobre cómo te va con el tiempo.
- d. Participe activamente en la superación personal. Los libros y seminarios de capacitación pueden ser un gran activo para mejorar sus fortalezas y minimizar sus debilidades.

“Hacer un trabajo que parece que vale la pena hacer, y hacerlo de manera competente, es la mejor manera para que una persona gane autoestima.”

~ John Holt



2. El You Rule abre puertas

Cuanto más sepa sobre el otro equipo o su posible cliente, mayores serán sus posibilidades de ganar. El éxito en los negocios tiene que ver con las relaciones. Es importante construir relaciones sólidas con sus compañeros de trabajo, jefe, clientes, proveedores e incluso con sus competidores. Requiere comunicación y esfuerzo sincero, pero los resultados pueden ser sorprendentes. Dos o más personas pueden crear “sinergia”, donde los resultados son mayores que la suma de las capacidades de cada individuo. ¡Uno y uno pueden ser mucho más que dos! Se convierte en una situación de ganar / ganar para todos los involucrados.

“No se trata de cuánto sabe un hombre, sino qué uso puede hacer de lo que sabe.

~ Josiah Gilbert Holland

Las empresas están formadas por personas. Y los jugadores siempre están cambiando. Las personalidades de las personas involucradas pueden hacer o deshacer un trato. Esté lo más informado posible e investigue una compañía antes de reunirse con ellos. Estudie su competencia antes de comenzar un negocio propio. La economía, la tecnología, los productos, las leyes, la base de clientes, etc., siempre están evolucionando. Cuando alguien asciende, se retira o el mercado cambia, crea nuevas oportunidades y abre puertas. ¡Debes estar atento para no perderte! Algunos consejos para mantenerse al tanto de su lugar de trabajo son:

- a. Hacer contactos** con las personas que ya conoce es su mejor recurso. Pídale a sus amigos, familiares, compañeros de trabajo actuales y anteriores que le cuenten cualquier oportunidad que escuchen. Conocen tus habilidades y fortalezas y pueden ayudarte a abrir puertas que de otra manera estarían cerradas para ti.
- b. Navegar por internet.** Hay sitios web sobre casi todos los temas imaginables. Internet puede ayudarlo a mantenerse actualizado; o para encontrar oportunidades que nunca antes habías pensado. Puede familiarizarse con grupos o asociaciones empresariales en su área de interés. Es una excelente manera de buscar una apertura en un campo en particular, o simplemente navegar por nuevas posibilidades.



- c. Leer el periódico.** Aprenda lo que está sucediendo en su comunidad y en el mundo que lo rodea. Manténgase actualizado y lea las oportunidades de negocios y ayude a las secciones buscadas. Incluso si ya tiene un trabajo, puede encontrar una oportunidad que no esperaba.
- d. Únase a organizaciones cívicas y profesionales** que le brindan beneficios a medida que trabaja para alcanzar sus objetivos. La Cámara de Comercio, los clubes de servicio público, los sindicatos, los grupos de pasatiempos y artesanías, y las sociedades profesionales pueden proporcionarle con una gran cantidad de contactos.

“Ninguna persona tendrá ocasión de quejarse de la falta de tiempo que nunca pierde ninguno. Es maravilloso cuánto se puede hacer si siempre lo estamos haciendo”.

~ Thomas Jefferson



- e. **Volverse políticamente activo.** Se ha dicho que puedes aprender más sobre las personas en el ámbito político que en cualquier otro lugar. Obtendrá información y comprensión de su participación en el sistema político de su comunidad y país.
- f. **Mantener registros precisos de todos sus contactos es vital para mantener las relaciones comerciales.** Puede usar una agenda PDA (Asistente digital personal), un libro de citas, un diario, tarjetas de presentación, etc., pero mantenga buenos registros.
- g. **Siempre reconozca la ayuda.** Escriba notas o cartas de agradecimiento a quienes lo hayan ayudado de alguna manera. Siempre devuelva llamadas telefónicas y correos electrónicos. No reconocer un favor o cortesía puede ser muy perjudicial.

Lo que deberías saber...

Para estar lo mejor posible si está interesado, trabajando o entrevistando a una empresa, necesita investigar la siguiente información sobre ellos. Puede usar Internet, la biblioteca, los informes comerciales publicados, el periódico, etc.

- a. ¿Qué negocios realiza exactamente esta empresa?
- b. ¿Cuáles son sus principales productos, servicios y características importantes?
- c. ¿Cuánto tiempo ha estado la compañía en el negocio? ¿Cuál es su récord de crecimiento?
- d. ¿Quién dirige la empresa? ¿Qué tipo de personas trabajan allí?
- e. ¿Se requieren credenciales especiales o capacitación para trabajar en esta empresa?
- f. ¿Cuál es su procedimiento de contratación?
- g. ¿Cuáles son los detalles específicos del trabajo que está solicitando, como deberes? y responsabilidades? ¿Hay oportunidades para avanzar y auto-mejora? ¿Cuál puede ser la desventaja del trabajo?

3. Tiempo sabio con la regla de 24 horas

Todos en el juego tienen solo 24 horas al día. Las personas exitosas no tienen más tiempo que nadie. Los ganadores y los perdedores comparten la misma cantidad de tiempo cada día. Sin embargo, cómo usa cada persona su tiempo determina en gran medida su nivel de productividad y éxito.

“El tiempo no es un enemigo para cortarnos justo en el momento en que la victoria está cerca. Tampoco es un amigo de tener ocasionalmente el reloj, trayendo minutos adicionales de espacio para respirar a nuestras vidas estrechas y apresuradas. El tiempo es simplemente un camino que recorreremos a un ritmo constante con destinos en el camino. Algunos viajeros visitan solo lugares altos, mientras que otros se detienen para atesorar cada rincón...”

~ B.V. Cheyenne





#8



Ladrones de tiempo

Siempre tendrás solo las 24 horas del día; simplemente no hay forma de evitarlo. Desafortunadamente, muchas cosas parecen robarnos nuestro tiempo productivo.

Lea la siguiente lista de “ladrones de tiempo” y marque las que le correspondan.

- 1. Yo postergo mucho.
- 2. Tengo problemas para decidir sobre las cosas.
- 3. Termino rehaciendo tareas debido a errores o mala mano de obra.
- 4. Me siento frustrado porque trato de hacer todo por mí mismo.
- 5. A menudo llego tarde a las citas.
- 6. Por lo general, no tengo un plan antes de comenzar las cosas.
- 7. Me encuentro aburrido la mayor parte del tiempo.
- 8. A menudo tengo problemas para terminar los proyectos que comienzo.
- 9. Por lo general, hago malabares con demasiadas cosas a la vez.
- 10. Me permito demasiadas interrupciones.

Hacer las preguntas correctas te ayuda a encontrar las respuestas correctas a los problemas de tu vida. ¿Estás administrando tu tiempo o te está administrando a ti? Trabaje para mejorar los ladrones de tiempo que marcó anteriormente. Algunos pueden ser más problemáticos para usted que otros. A medida que mejore en la gestión del tiempo, se encontrará más productivo y seguirá un mayor éxito.

4. La regla de enfoque corta la confusión

Todos los juegos se juegan una jugada a la vez; asimismo, solo puede alcanzar un punto de referencia en su hoja de ruta a la vez. No puedes mirar muchos objetivos diferentes a la vez. Entonces correrá el riesgo de confusión, tal vez incluso perderse, y definitivamente no podrá hacerlo lo mejor posible. Es importante concentrarse en un paso a la vez.



La opción de enfocarse... Jennifer era una atleta estrella en la escuela secundaria. Jugó casi todos los deportes, pero le encantaba el baloncesto y el voleibol. Tenía que tomar una decisión pronto, porque el entrenamiento para ambos deportes se superponía. Se acercaban los campeonatos estatales de baloncesto, y ella deseaba competir. Aunque fue difícil, decidió jugar únicamente en el equipo de baloncesto y jugó al voleibol solo por diversión. Fue una decisión difícil, pero sabía que tenía que concentrarse para hacerlo lo mejor posible. Su elección valió la pena: ¡Jennifer fue galardonada con el “Jugador más valioso” cuando su equipo ganó el estado!



5. La regla de la herramienta correcta ¡Vaya con sus fortalezas!

La regla de la herramienta adecuada es utilizar la herramienta adecuada para el trabajo correcto. No puedes usar un destornillador para clavar clavos en una publicación. Del mismo modo, no debe utilizar un currículum que enumere trabajos de construcción cuando intente obtener un puesto de servicio al cliente. Sea consciente de qué herramienta funcionaría mejor.



Con cada nueva actividad o tarea que persiga, hay nuevas cosas que enseñar. El aprendizaje desarrolla nuevas habilidades, y las nuevas habilidades crean nuevas fortalezas. Una herramienta vital es saber aprender.

Aprendiendo a aprender

El aprendizaje eficiente es una gran adición a su plan de juego. Estos consejos de aprendizaje lo ayudarán a maximizar sus esfuerzos:

- a. Dos veces, ya sea que se trate de material escrito, video o cinta de audio, dos veces funciona mejor. La primera vez a través del material, concéntrese en obtener una visión general del tema. La segunda vez, tome notas más detalladas o cree un esquema. Recordarás mucho más del material.
- b. Enseñar el material que has aprendido dentro de las 48 horas de haberlo estudiado te ayudará a recordar aún más. Hable con un amigo o compañero de trabajo sobre lo que ha aprendido y describa los puntos más importantes.
- c. Desarrolle una hoja de objetivos de las tareas que desea realizar en función de lo que ha aprendido.
- d. Ponte a prueba en las cosas que has aprendido.
- e. Revise el material o sus notas y esquema. La revisión periódica del material que aprendió completará el ciclo de aprendizaje y aumentará su nivel de retención.

A medida que lea, escuche, mire y aprenda, sus habilidades y capacidades crecerán. Con la práctica se convierten en verdaderas fortalezas que lo ayudarán a superar los obstáculos en el camino hacia la libertad financiera.

“Ellos saben lo suficiente que saben aprender”.

~ Henry Adams



Hablemos de usted

Los expertos dicen que casi el noventa por ciento de los fracasos laborales se derivan de diferencias de personalidad en lugar de falta de habilidad o habilidad. Las buenas habilidades con las personas son esenciales para tener éxito en los negocios. Lamentablemente, a veces no son naturales. A menudo, antes de que las personas quieran ayudarlo, necesitan agradar, confiar o respetarlo. Estos atributos se obtienen a través de su comportamiento. Sin embargo, las personas son complejas y variamos en nuestras habilidades y deseos de comunicarnos y conocer a otras personas.

*“La razón por la que la gente pasa por una puerta
Para patrocinar otra tienda
No es porque el segundo lugar
Tiene sedas finas o guantes o encaje
O precios más baratos, pero miente
En palabras amigables y ojos sonrientes.
La gran gran diferencia que creemos
Está en el tratamiento que recibe la gente.”*

~ Edgar A. Guest



El arte de ser amigable es la habilidad más importante que desarrollarás en los negocios. Abre puertas y le brinda oportunidades a menudo imposibles de cualquier otra manera. Ayuda a suavizar los desacuerdos y reúne a diversos grupos. Llevarse bien con los demás y tener una personalidad amigable y confiable es una parte importante de su Plan de Juego.



El interior de tu postura

La postura no se trata solo de qué tan erguido estás parado. Se ocupa de todos los aspectos de su personalidad, tanto por dentro como por fuera, sus actitudes, cómo se comporta y la impresión que le da a otras personas. Revise estas preguntas y reflexione sobre su personalidad y comportamiento.

- a. **¿Eres cortés con los demás?** ¿Intentas comprometerte? ¿Está realmente preocupado por su bienestar y el suyo? ¿Con qué frecuencia felicitas a los demás por un trabajo bien hecho?
- b. **¿Tienes buenos hábitos?** ¿Eres coherente, confiable, honesto y un buen vecino o compañero de trabajo?
- c. **¿Qué tan organizado eres?** ¿Conoces la importancia de llegar a tiempo, planificar con anticipación para evitar problemas y aprovechar al máximo las oportunidades de la vida?
- d. **¿Eres mental y físicamente saludable?**
- e. **¿Tienes una actitud y actitud positiva?** Si no, hay algunas cosas que puede hacer para mejorar su actitud:
 - 1) Rodéate de personas positivas y comparte tus sueños con ellos.
 - 2) Estudie conceptos edificantes, positivos, libros y videos.
 - 3) Cambia tu enfoque de ti mismo para ayudar a los demás. El servicio es muy inspirador y crea energía positiva en su vida y en la vida de los demás.



¿Cómo te ven los demás?

La investigación muestra que tiene exactamente treinta segundos para causar una primera impresión, solo treinta segundos para demostrar su actitud positiva, hacer que los demás se sientan cómodos en su presencia y crear una atmósfera para el éxito. Además, nunca tendrás una segunda oportunidad para causar una buena primera impresión. A veces es difícil ver cómo nos encontramos con otras personas. Las siguientes preguntas pueden darle una idea de la primera impresión que le da a los demás:



- a. **¿Eres saludable?** ¿Pareces estar en buena salud y condición física? ¿Estás bien arreglado y físicamente limpio? ¿Controlas tu peso o te controla?
- b. **¿Cómo son tus habilidades de comunicación?** ¿Utiliza buena gramática y se expresa con claridad? ¿Hace contacto visual y escucha atentamente antes de responder?
- c. **¿Es su teléfono cortés y profesional?** ¿La voz de su teléfono comunica con precisión quién es usted y qué es importante para usted en el otro extremo de la línea?
- d. **¿A menudo dice “gracias”, “disculpe” y “por favor”?** ¿Eres considerado y aprecio a los demás que te han ayudado? ¿Recuerdas nombres, cumpleaños, días festivos y aniversarios?
- e. **¿Tienes buena postura?** ¿Muestras físicamente una actitud de confianza, interés en los demás y propósito?
- g. **¿Te vistes apropiadamente para tu profesión?** A menudo somos juzgados por nuestra apariencia. Aquí hay algunos consejos para ayudarlo a vestirse para el éxito:

- 1) **Concéntrese en la calidad en lugar de la cantidad.** Uno o dos conjuntos de calidad son mejores que un armario lleno de ropa barata. También considere cuánto cuesta algo en comparación con cuántas veces lo usará.
- 2) **Conoce la diferencia entre moda y moda.** La verdadera moda rara vez pasa de moda. Con elementos clásicos y básicos, puede actualizar fácilmente su guardarropa. La ropa de moda rara vez se usa durante más de una o dos temporadas.
- 3) **Estar bien vestido incluye estar limpio, ordenado y bien presionado.** Puede hacer una gran diferencia en cómo te ves y te sientes contigo mismo.

“La buena ropa abre todas las puertas”. ~Thomas Fuller

Juega el juego para ganar

En resumen, ha aprendido lo importante que es afilar sus herramientas y usar sus fortalezas. Recuerde dónde se trata de mejorar su productividad e ingresos: ¡USTED es su mejor producto!

"El éxito es una oportunidad del diez por ciento y un ajetreo inteligente del noventa por ciento".

~ Elbert Hubbard



TU COMPROMISO

—Mejore su productividad e ingresos

Recuerda, lo más valioso que puedes darte a ti mismo y a los demás es tu palabra. Este compromiso es un paso crucial para mejorar su productividad e ingresos. La planificación y el compromiso son esenciales para lograr su objetivo de libertad financiera. Debes completar todos los ejercicios en un plazo de 3 meses, o es probable que no los termines. Escriba su fecha de finalización esperada en su calendario para recordarle.

Léalo, complete la fecha de finalización, firme y feche. Reconozca y acepte este compromiso como su elección consciente.

Prometo trabajar duro para mejorar mi productividad e ingresos para disfrutar de más éxito.

Fecha que
completaré
este compromiso

tu firma

fecha de firma

Fecha que
completaré
este compromiso

tu firma *

fecha de firma

* Otros participantes en este compromiso también pueden firmar.



DEBERES

Las siguientes sugerencias lo ayudarán a dominar los principios que ha aprendido sobre cómo mejorar la productividad y los ingresos. Sentirse libre usar la sección de Notas en la página siguiente y consultarlas a menudo.

1. Durante los próximos siete días, escriba sus planes para aumentar su productividad cada día. Asegúrese de que estén en armonía con sus valores y con lo que es más importante para usted. Entonces pueden acercarte a tu objetivo final.
2. Complete y revise cada tarea de este libro de trabajo, particularmente estableciendo sus metas a corto y largo plazo. Son esenciales para su plan de juego y hoja de ruta.
3. Cuando complete una meta, asegúrese de tomarse el tiempo para apreciar y disfrutar su logro. Incluso escribe cómo te sientes al respecto en tu diario. Esto ayudará a alentarlo a cumplir sus otros objetivos.
4. Escriba las formas en que puede utilizar las Reglas del juego que comienzan en la página 16 para ayudarlo a mejorar sus fortalezas y oportunidades de trabajo y crecimiento.

CÓMO TE AFECTA EL ESTRÉS Y SUS FINANZAS

Lo que aprenderás:	Página
A El estrés y tu vida	28
1. La respuesta al estrés de su cuerpo	29
2. Manejando su estrés	30
B Su perfil de gestión del estrés financiero	
1. Formularios financieros	33
2. Autoconfianza financiera.....	34
3. Paz y armonía	35
4. Manejando la discordia.....	36
5. Disciplina financiera	37
6. Mantenimiento de registros financieros	38
7. Empujar o postergar.....	39
8. Sentirse seguro.....	40
9. Ambitions	41
10. Haciendo compras.....	42
11. Acumulando posesiones.....	43
12. Manteniendo tus posesiones.....	44
13. Tomando decisiones.....	45
14. Estado.....	46
C Usando su perfil de estrés	47
Evaluaciones del perfil de gestión del estrés	49
Tu compromiso	63

A EL ESTRÉS Y TU VIDA



¿Qué es estrés?

Los destacados investigadores Richard Lazarus y Hans Selye declararon: “El estrés es la incapacidad de hacer frente a una amenaza percibida (real o imaginaria) para el bienestar mental, físico, emocional o espiritual, lo que resulta en una serie de respuestas y cambios físicos”. El estrés es la respuesta de su cuerpo a cualquier demanda a la que necesite adaptarse, ya sea que esa demanda le brinde placer o dolor. El dinero y las finanzas pueden producir mucho estrés.



La percepción lo es todo:

Kristen y su esposo Dale estaban disfrutando de la fiesta de Navidad de su compañía. Hubo una cena y baile encantador, que terminó con un sorteo. Para su gran sorpresa, ¡el nombre de Kristen fue sorteado para el gran premio! Fue un viaje de una semana con todos los gastos pagados para dos personas a un fabuloso resort hawaiano. Kristen estaba encantada e inmediatamente comenzó a planear qué traer. Sin embargo, Dale estaba horrorizado. Odiaba volar y no podía nadar, ¿cómo podía disfrutarlo? Cada uno de ellos percibió la misma situación de manera completamente diferente.

“Soy un hombre viejo y he conocido muchos problemas, pero la mayoría de ellos nunca sucedieron.”
~ Mark Twain

¿Buen o mal estrés?

Incluso cuando una situación se percibe como buena (una promoción laboral) o mala (perder un trabajo), la respuesta física es muy similar. El cuerpo entra en un estado de preparación física cuando está a punto de obtener los resultados de su solicitud de préstamo, o cuando llega tarde a una reunión importante. Del mismo modo que si sientes que alguien te está siguiendo en un estacionamiento oscuro a altas horas de la noche. Esta misma respuesta al estrés influye en si la amenaza es real o imaginaria.

¿Por qué todo el estrés?



Si miras un programa de televisión antiguo o lees un periódico antiguo de la década de 1960, te costará encontrar referencias al estrés. Todo el fenómeno del estrés es bastante nuevo en nuestra cultura. Sin embargo, la estimulación física real provocada por el estrés se remonta a la Edad de Piedra como un mecanismo de supervivencia de la respuesta de “lucha o huida”. Esta respuesta se desarrolló principalmente contra amenazas de naturaleza física. Cuando experimentamos estrés, nuestros cuerpos se preparan instintivamente para la acción inmediata al prepararse para atacar en defensa o correr y escapar de la amenaza.



1

La respuesta al estrés de su cuerpo

Su respuesta al estrés puede afectar a casi todos los sistemas físicos de su cuerpo, por lo que estará listo para producir energía para moverse: la respuesta de lucha o huida. Estas son solo algunas de las reacciones del cuerpo al estrés:



1. Aumento de la frecuencia cardíaca para bombear más sangre a los músculos activos
2. Aumento de la presión arterial para llevar más sangre a los músculos activos.
3. La respiración aumenta para suministrar a los músculos sangre oxigenada para obtener energía.
4. Ensanchamiento de los vasos sanguíneos de las arterias, particularmente brazos y piernas.
5. Aumento del nivel de azúcar en la sangre para un mayor metabolismo
6. Hace que las reservas de grasa estén disponibles como fuente de energía para una actividad prolongada
7. Aumento de la fuerza muscular.
8. Disminución del flujo sanguíneo de la digestión para permitir más sangre para los músculos activos
9. Las pupilas de los ojos se agrandan para captar más luz
10. Aumento de la transpiración para refrescarte cuando ejerces energía

“Lo único más seguro que la muerte y los impuestos es el estrés.”

~ Groucho Marx

Desafortunadamente, todas estas respuestas físicas al estrés son bastante ineficaces cuando se trata de eventos que amenazan su ego, sus finanzas o su bienestar emocional. Como resultado, lo que fue diseñado como medio de supervivencia ahora está vinculado con el desarrollo de enfermedades y enfermedades que se cobran la vida de millones de personas.

Estrés vinculado a la salud

El Centro Nacional de Estadísticas de Salud en 2000, publicó un informe que muestra que el estrés humano es de hecho un factor crítico de salud. La investigación mostró que entre el 70 y el 80 por ciento de todas las enfermedades y enfermedades están relacionadas con el estrés, como enfermedades coronarias, cáncer, enfermedades renales y hepáticas, migrañas, infertilidad, úlceras, insomnio e hipertensión. Todo esto puede estar relacionado con “enfermedades del estilo de vida” o enfermedades que se desarrollan durante un período de muchos años.

Antes de 1955, la principal causa de muerte eran las enfermedades infecciosas (polio, rubéola, tuberculosis, fiebre tifoidea, etc.). La mayoría de ellas fueron eliminadas o controladas por las vacunas. Sin embargo, la era de una tecnología más alta y productos de consumo más grandes, diseñados para agregar más tiempo libre, en cambio, ha traído una mayor competencia y ha resultado en un cambio de trabajo físico a más trabajo mental. Los avances han hecho posible contactar a cualquier persona, en cualquier lugar, en cualquier momento, lo que significa que literalmente puede trabajar las 24 horas del día.

Todo este progreso ha resultado en una sobrecarga de estilos de vida poco saludables. La enfermedad coronaria es la enfermedad de estilo de vida más mortal y la principal causa de muerte en los Estados Unidos.

¿Ahora que?

Afortunadamente, las enfermedades del estilo de vida en su mayor parte se pueden prevenir o corregir al alterar los hábitos y el comportamiento que contribuyen a su desarrollo. Aunque el estrés puede no ser una causa directa de estas enfermedades, el estrés debilita los sistemas del cuerpo, lo que avanza rápidamente el proceso de la enfermedad. Y dado que es prácticamente imposible pasar por la vida sin estrés, es importante desarrollar estrategias de afrontamiento saludables para enfrentarlo.



Su buzón...

Caminas hacia tu buzón. Puede ver que se desborda con varios sobres que parecen billetes. Literalmente comienzas a sentirte enfermo. En la oficina de correos hay un aviso de una carta certificada, su extracto bancario y varios avisos vencidos. Mientras camina de regreso a su casa, puede sentir que su nivel de estrés aumenta, sus palmas sudan, su corazón late más rápido y su respiración más rápido. Cuando abres tu extracto bancario, ¡estás asombrado! Los cargos por cheques en descubierto suman más de cien dólares. El poquito de dinero extra con el que contabas ha sido consumido por tarifas y multas. De repente, el camino de regreso a su casa parece un viaje cuesta arriba de cien millas.

¡Buenas noticias!

Hay un mejor viaje para usted. Este libro de trabajo le ayuda a descubrir sus problemas personales de gestión del estrés financiero y le brinda

Su visión e ideas para mejorar su actitud hacia las dificultades y cómo maneja el estrés. Este proceso plantea preguntas sobre el dinero, su trabajo, su círculo de contactos, etc. Obtendrá una comprensión más clara de cómo se relaciona con el dinero, usa el tiempo, toma decisiones y trata varias áreas de su vida. También aprenderá estrategias útiles para manejar su estrés y guiarlo más adelante en el camino hacia la libertad financiera.

"No puedo ni debo curarme del estrés, sino simplemente enseñarme a disfrutarlo".

~ Hans Seyle



2 Manejo del estrés en Su vida

El estrés en tu vida puede ser negativo o positivo, destructivo o beneficioso, y tu enemigo o tu aliado. La investigación muestra que cierto grado de estrés es importante para mantenerse saludable. El estrés puede servir como un motivador positivo, inspirándolo a nuevas alturas de logro, y puede ser esencial para un rendimiento óptimo, como la emoción y la inspiración de enamorarse, comenzar una nueva empresa o construir una casa. Muchos de estos cambios pueden traer tanto estrés positivo como negativo.



Dos tipos de estrés negativo

El primer tipo de angustia negativa es el estrés agudo, que emerge rápidamente y es bastante intenso, pero desaparece rápidamente. Por ejemplo, estás navegando por la carretera sintiéndote feliz y cantando con la radio; de repente, un coche de policía se detiene detrás de ti y te indica que te detengas. Inseguro de lo que está mal, tu corazón comienza a acelerarse, tus palmas sudan, intentas sacar tu billetera y bajar la ventana simultáneamente. Cuando el oficial dice que conducía 6 millas por encima del límite, se sorprende y le cuesta hablar con claridad. Sin embargo, después de verificar su licencia, solo le envía una advertencia. En poco tiempo estás de vuelta en el camino, sintiéndote aliviado e incluso feliz de que no haya nada más serio, pronto vuelves a cantar. Este es un estrés de corta duración o agudo.

El estrés crónico puede no parecer tan intenso, pero puede durar insoportablemente largo. Por ejemplo, si tiene una gran deuda de tarjeta de crédito que solo parece crecer a pesar de sus pagos mensuales. Puede ser una preocupación constante y socava su sensación de seguridad. El estrés crónico comienza a afectar su rendimiento y disminuye su eficiencia. Es el tipo de estrés más asociado con la enfermedad, ya que el cuerpo está constantemente excitado por el peligro. Sin un manejo efectivo, puede poner en riesgo su salud y felicidad.



Claves para manejar el estrés

Necesita establecer un equilibrio entre muy poco y demasiado estrés. Estos pasos pueden ayudarlo a manejar su estrés de manera efectiva.

- 1) Identifica los factores estresantes en tu vida: las situaciones y las cosas que te causan para perder el equilibrio.
- 2) Aprenda a reconocer y comprender la reacción de su cuerpo al estrés percibido. Entonces estará listo para determinar qué curso de acción tomar.
- 3) Aprenda y practique varias estrategias de manejo del estrés para que pueda trabajar con éxito para resolver su estrés o utilizarlo en su beneficio.
- 4) Mantenga una práctica regular de ejercicio físico y técnicas de relajación para mantener el equilibrio de su cuerpo físico, mente y espíritu.
- 5) Evalúe periódicamente sus niveles de estrés y la efectividad de sus habilidades de afrontamiento y técnicas de relajación. Revisa lo que has aprendido y continúa para ampliar sus habilidades para adaptarse a su estilo de vida cambiante.

Ahora está listo para descubrir más sobre los factores estresantes en su vida, particularmente los que surgen del dinero y las finanzas.

“Lo que yace detrás de nosotros y lo que yace ante nosotros son asuntos muy pequeños, en comparación con lo que yace dentro de nosotros”.

~ Ralph Waldo Emerson

B SU PERFIL DE GESTIÓN DEL ESTRÉS FINANCIERO



Sus cuestionarios de perfil financiero y de estrés lo ayudan a identificar los factores estresantes personales y financieros, y le enseñan acciones específicas para controlar los factores estresantes en su vida. Identificará sus tendencias naturales en varias áreas personales y financieras de su vida. Señala tipos específicos de estrés y sugiere varias técnicas para ayudarlo a lograr el equilibrio.

Estos cuestionarios utilizan un enfoque reduccionista para tratar el manejo del estrés: es un método para dividir un problema general en partes separadas y más pequeñas. Al analizar los factores estresantes individualmente, obtendrá una mejor visión general de su situación y de cómo lidiar con los factores estresantes por separado o en conjunto.

El perfil se compone de 14 factores de estrés a la reflexión que se ocupan de sus actitudes hacia el dinero y el manejo de sus finanzas.

A medida que completa Su perfil de estrés financiero, piense en cada pregunta y seleccione la respuesta que mejor describa su respuesta a cada situación. Trate cada pregunta como si se aplicara a usted. Las respuestas honestas y reflexivas le proporcionarán el perfil más preciso de sus estresores financieros.



Puede duplicar el cuestionario para su pareja, pero debe tomarlo por separado. Es posible que usted y su pareja quieran discutir conjuntamente sus perfiles después de haberlos calificado. Esto puede ayudarlo a comprender mejor cómo el estrés y la fricción pueden resultar de actitudes conflictivas sobre sus asuntos financieros.



Registre sus respuestas marcando con un círculo el número apropiado frente a cada enunciado para la cantidad de presión que sentiría si estuviera en la situación: “Ninguna”, “Leve”, “Moderada” y “Grave”. Luego sume sus subtotales y registre la suma en el cuadro Total; También marque la casilla correspondiente a su puntaje general para cada factor estresante. Para completar su perfil, permítase al menos 30 minutos de tiempo sin molestias con la menor cantidad de distracciones posible.

No hay puntaje perfecto. No se preocupe si algunas de sus respuestas parecen similares; mientras que otros parecen estar en conflicto. Una vez que haya completado todo el perfil, estará listo para evaluar sus respuestas.



Califique cada una de las afirmaciones enumeradas a continuación en términos de la cantidad de presión que siente y circule su respuesta. ¿Qué tanto te afectaría cada uno si estuvieras en esa situación?



Estresores # 1 **Formularios financieros**

SENTIR LA PRESIÓN DE FORMULARIOS Y APLICACIONES	NADA	LIGERO	MEDIO	GRAVE
Se le pide que complete una solicitud de préstamo.	0	1	2	3
Has recibido un formulario por correo como parte de un importante encuesta del gobierno, pero el lenguaje es confuso	0	1	2	3
Teme no responder correctamente al completar un formulario o solicitud para una licencia de especialidad en su negocio	0	1	2	3
Descubres que es posible que no tengas acceso a la información un formulario o solicitud solicita	0	1	2	3
Dejas de llenar un formulario importante diciéndote a ti mismo que sentirse más seguro y dispuesto a completarlo más tarde	0	1	2	3
Decide no unirse a un servicio de revisión de libros porque le piden demasiadas preguntas personales en su solicitud de membresía	0	1	2	3
Contempla equilibrar su chequera	0	1	2	3
No puede encontrar a nadie que lo ayude a completar sus impuestos	0	1	2	3
Se le pide que complete una solicitud de empleo de varias páginas.	0	1	2	3
Su jefe le pide que evalúe los estados financieros de un cliente.	0	1	2	3
Esto califica la presión que siente al llenar formularios. SUBTOTALES:			+	+

TOTAL



Califique cada una de las afirmaciones enumeradas a continuación en términos de la cantidad de presión que siente y circule su respuesta. ¿Qué tanto te afectaría cada uno si estuvieras en esa situación?



Estresores # 2 **Autoconfianza financiera**

SU SEGURIDAD EN MATERIA FINANCIERA	NADA	LIGERO	MEDIO	GRAVE
Oyes a tu jefe decirle a un posible cliente que tienes un alto nivel de confianza en el manejo de asuntos financieros	0	1	2	3
El presidente de su club le pide que tome una tarea que implica manejar dinero	0	1	2	3
Te encuentras en una situación que te obliga a negociar un gran negocio	0	1	2	3
Está considerando solicitar un trabajo que requiere manejar grandes sumas de dinero	0	1	2	3
Abre su correo y descubre que tiene que pagar un puñado de facturas.	0	1	2	3
Alguien a quien admiras te llama "pincher de centavo"	0	1	2	3
Se le ha pedido que considere seriamente asumir las responsabilidades del contable de una pequeña empresa	0	1	2	3
Un amigo le dice que se sabe que su asesor de inversiones juega rápido y suelta con el dinero de su cliente	0	1	2	3
Descubres que tu chequera está fuera de balance	0	1	2	3
Su hijo o hija le pide ayuda con sus finanzas.	0	1	2	3
Esto califica la confianza que siente en asuntos financieros. SUBTOTALES:			+	+

TOTAL

"Con su confianza en sí mismo cumplida, descubrirá que la gente tiene confianza en usted".
~ Johann von Goethe



Califique cada una de las afirmaciones enumeradas a continuación en términos de la cantidad de presión que siente y circule su respuesta. ¿Qué tanto te afectaría cada uno si estuvieras en esa situación?



Estresores # 3 **Paz y armonía**

PRESIÓN POR FALTA DE PAZ Y ARMONÍA	NADA	LIGERO	MEDIO	GRAVE
Su cónyuge le informa que él / ella está solicitando un nuevo puesto de responsabilidad en el trabajo	0	1	2	3
Recibirá una carta del Servicio de Impuestos Internos que le informa que se prepare para una auditoría fiscal	0	1	2	3
Su escritorio en el trabajo, el hogar o la escuela está repleto de papeleo	0	1	2	3
Tus compañeros voluntarios para el día de campo del fundador te fastidian para que organices las cosas	0	1	2	3
Su familia está tan ocupada que es difícil encontrar el tiempo para sentarse juntos en las comidas.	0	1	2	3
Se le pide que enseñe habilidades organizativas básicas a un grupo de jóvenes.	0	1	2	3
Has sido acusado injustamente de hablar desfavorablemente detrás de otro la persona ha vuelto	0	1	2	3
Has estado posponiendo la devolución de la llamada a un cobrador	0	1	2	3
Has estado evitando llamar a tus vecinos que no han devuelto el cortacésped los prestaste	0	1	2	3
Sientes que una reunión a la que asistes se está desviando de su camino finalidad prevista	0	1	2	3
Esto califica la presión que sientes al estar inquieto.	SUBTOTALES:			+

TOTAL

*“Nada puede traerte paz excepto tú mismo...
y el triunfo de los principios”.*
~ Ralph Waldo Emerson



Califique cada una de las afirmaciones enumeradas a continuación en términos de la cantidad de presión que siente y circule su respuesta. ¿Qué tanto te afectaría cada uno si estuvieras en esa situación?



Estresores # 4 **Manejando la discordia**

SENTIR LA PRESIÓN DEL DISCORDIO	NADA	LIGERO	MEDIO	GRAVE
Estás posponiendo la resolución de un desacuerdo con un cliente importante	0	1	2	3
Su cónyuge está evitando lidiar con algunos problemas que ha tenido en casa	0	1	2	3
Usted es criticado por un compañero de golf por señalar errores obvios que está cometiendo en su juego.	0	1	2	3
Usted encuentra que su agente de bienes raíces no ha sido totalmente sincero con usted acerca de las intenciones del posible comprador de su casa	0	1	2	3
Estás tentado a decirle a tu vecino de al lado que sus ideas para mejorar el vecindario son demasiado poco prácticas y caras.	0	1	2	3
Descubres que tu socio ha sobre-redactado tu cuenta corriente conjunta	0	1	2	3
La compañía de su tarjeta de crédito ha cometido un error en su factura.	0	1	2	3
Se le pide ser voluntario para ser el secretario / tesorero de su club.	0	1	2	3
Un compañero de trabajo le ha dicho que ha pasado el dinero en el trabajo cuando surgen problemas	0	1	2	3
Su cónyuge dice que se está quedando atrás en su casa o en el jardín.	0	1	2	3
Esto califica la presión que siente por la discordia.	SUBTOTALES:		+	+

TOTAL

"Todos afirman que están siendo lógicos, especialmente cuando están en completo desacuerdo".
~ Unknown



Califique cada una de las afirmaciones enumeradas a continuación en términos de la cantidad de presión que siente y circule su respuesta. ¿Qué tanto te afectaría cada uno si estuvieras en esa situación?



Estresores # 5 **Disciplina financiera**

PRESIÓN DE VARIOS NIVELES DE DISCIPLINA	NADA	LIGERO	MEDIO	GRAVE
Te das cuenta de que tendrás que dejar de ver tus programas de televisión favoritos para trabajar horas extras y pagar tus facturas.	0	1	2	3
Desea comprar un barco nuevo para poder disfrutar de ir al lago con estilo; pero tendrás que endeudarte para comprarlo	0	1	2	3
Se están reduciendo en el trabajo y tendrá que reducir su salario para mantener su trabajo, lo que hace que su presupuesto sea muy ajustado	0	1	2	3
Su jefe le ha pedido que obtenga educación adicional para que pueda mantenerse al día con los avances tecnológicos que afectan su trabajo	0	1	2	3
Tu mejor amigo te pide que firmes un contrato antes de que te preste dinero	0	1	2	3
Tiene problemas para seguir la dieta que se describió cuando descubrió que se estaba quitando la ropa	0	1	2	3
Se le acusa de ser gruñón con la familia en el hogar, debido en gran parte a los problemas que tiene en el trabajo.	0	1	2	3
Te enfrentas a la necesidad de preparar tus impuestos a medida que se acerca la fecha límite en lugar de jugar este fin de semana	0	1	2	3
Se le solicita un préstamo de emergencia a un amigo que continuamente está en problemas financieros debido a la mala administración del dinero.	0	1	2	3
Su cónyuge lo critica por hacer lo que parece ser un trabajo descuidado administrando su cuenta corriente conjunta	0	1	2	3
Esto califica la presión que siente por la disciplina financiera. SUBTOTALES:			+	+

TOTAL

“La disciplina es algo que se puede aprender durante el primer año de escuela, ¡o el primer año de vida de casados!”
~ Anonymous



Califique cada una de las afirmaciones enumeradas a continuación en términos de la cantidad de presión que siente y circule su respuesta. ¿Qué tanto te afectaría cada uno si estuvieras en esa situación?



Estresores # 6 **Mantenimiento de registros financieros**

PRESIÓN DEL MANTENIMIENTO DE REGISTROS ANCIEROS	NADA	LIGERO	MEDIO	GRAVE
Tu conocido exitoso te dice que si quieres ser tan exitoso como él, deberás convertirte en un maestro del buen mantenimiento de registros	0	1	2	3
Tu jefe dice que debes pasar más tiempo mirando el panorama general porque "no puedes ver el bosque por los árboles"	0	1	2	3
Se le pide que evalúe el trabajo descuidado de un compañero de trabajo.	0	1	2	3
Tiene un error no resuelto en el extracto bancario de su cuenta corriente	0	1	2	3
Su club lo designa para actuar como tesorero y contable	0	1	2	3
Usted compró un planificador diario, pero se está convenciendo de que usarlo se está volviendo más problemático de lo que vale	0	1	2	3
Su empresa implementa una política de registro de todas las llamadas telefónicas, tanto entrantes como salientes.	0	1	2	3
Desea llevar un diario, pero a menudo está demasiado cansado para realizar entradas diarias.	0	1	2	3
Su cónyuge guarda notas y recibos importantes repartidos por toda la casa y, a menudo, los extravía	0	1	2	3
Un asesor financiero le recomienda que elabore un presupuesto o que continúe enfrentando una mayor escasez financiera que le preocupa	0	1	2	3
Esto califica la presión que siente por mantener registros. SUBTOTALES:			+	+

TOTAL



Califique cada una de las afirmaciones enumeradas a continuación en términos de la cantidad de presión que siente y circule su respuesta. ¿Qué tanto te afectaría cada uno si estuvieras en esa situación?



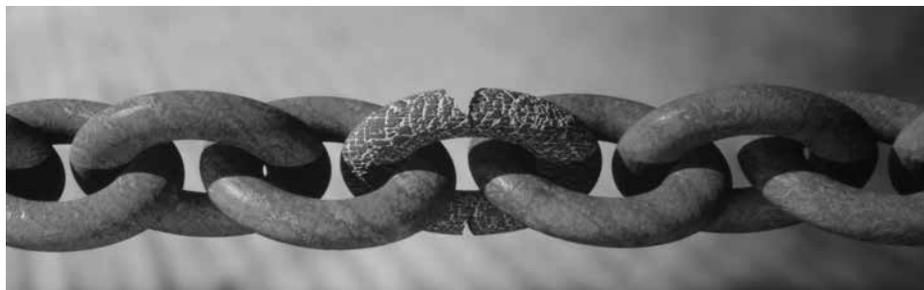
Estresores # 7 **Empujar o postergar**

SENTIR PRESIONES ORIENTADAS AL TIEMPO	NADA	LIGERO	MEDIO	GRAVE
Te encuentras esperando en la sala de espera del médico por un retraso considerable más allá del tiempo para tu cita programada	0	1	2	3
Su jefe le pide que presente un proyecto en el que está trabajando y que dirija su atención y esfuerzos a uno de sus proyectos "favoritos"	0	1	2	3
Tu cónyuge te critica por dejar todo hasta el último minuto	0	1	2	3
Descubres que has esperado más allá de la fecha límite para presentar los documentos necesarios para calificar para una gran oportunidad de trabajo	0	1	2	3
Su club le pidió que formara parte de un comité con un grupo de personas que sabe que siempre llegan tarde a las reuniones.	0	1	2	3
Estás caminando con algunos nuevos amigos y estás obligado a reducir tu ritmo a su ritmo más lento pero deliberado	0	1	2	3
Has postergado la presentación de tus declaraciones de impuestos más allá de la fecha límite	0	1	2	3
Su hijo o hija le pide desesperadamente que lo ayude a preparar un trabajo importante en el último momento.	0	1	2	3
Su compañero de trabajo se burla del eslogan enmarcado que tiene colgado en su oficina: "¡Si tiene que ser así, depende de mí!"	0	1	2	3
Olvidaste hacer algo importante, porque postergaste hacer por tanto tiempo	0	1	2	3
Esto califica la presión que siente por el ritmo de su vida. SUBTOTALES:			+	+

TOTAL

*"Mañana, cada Falla será enmendada;
pero ese mañana nunca llega "*

~ Benjamin Franklin



Califique cada una de las afirmaciones enumeradas a continuación en términos de la cantidad de presión que siente y circule su respuesta. ¿Qué tanto te afectaría cada uno si estuvieras en esa situación?



Estresores # 8 **Sentirse seguro**

PRESIÓN DE INSECCIÓN DE SENTIMIENTO	NADA	LIGERO	MEDIO	GRAVE
Te pagan totalmente por comisión en tu trabajo	0	1	2	3
Acabas de escuchar una conferencia muy convincente sobre el esperado e inminente fracaso del Sistema de Seguridad Social	0	1	2	3
Descubres que un buen amigo está teniendo un gran éxito jugando en el mercado de valores, y está comprando todo tipo de juguetes nuevos	0	1	2	3
Le han dicho que su compañía acaba de despedir a varios de los compañeros de trabajo de su departamento para reducir costos	0	1	2	3
Su jefe insiste en que tendrá que mejorar sus habilidades laborales para mantenerse al ritmo de la competencia.	0	1	2	3
Acaba de comenzar un nuevo negocio con fondos que tomó prestados de parientes cercanos	0	1	2	3
Una empresa nueva le ofrece un trabajo prometedor que no ofrece beneficios	0	1	2	3
Su cónyuge quiere que obtenga un segundo trabajo para ayudarlo a pagar las facturas, independientemente de su horario ya ocupado	0	1	2	3
Acabas de ser despedido de tu trabajo	0	1	2	3
Continúa posponiendo la creación de un programa de jubilación	0	1	2	3
Esto califica la presión que siente por la inseguridad. SUBTOTALES:			+	+

TOTAL

“Incluso en los asuntos comunes de la vida, en el amor, la amistad y el matrimonio, ¡qué poca seguridad tenemos cuando confiamos en nuestra felicidad en manos de los demás!”

~ William Hazlitt



Califique cada una de las afirmaciones enumeradas a continuación en términos de la cantidad de presión que siente y circule su respuesta. ¿Qué tanto te afectaría cada uno si estuvieras en esa situación?



Estresores # 9 **Ambiciones**

PRESIONES DE LOS DESEOS CONFLICTOS	NADA	LIGERO	MEDIO	GRAVE
Su cónyuge quiere que se tome el fin de semana libre para relajarse, pero usted planeó para terminar una tarea de trabajo largamente atrasada	0	1	2	3
Estás aburrido e inquieto en tu trabajo actual, pero te paga bien	0	1	2	3
Su socio comercial quiere extender los recursos de su empresa hasta el punto de ruptura para invertir en un nuevo equipo importante	0	1	2	3
Te enfrentas a la opción de acudir a una cita importante de negocios o ir al juego de las ligas menores de tu hijo	0	1	2	3
Has estado trabajando muy duro para obtener esta promoción laboral, pero ahora que lo has conseguido, tienes dudas sobre si te gusta o no.	0	1	2	3
Tu buen amigo te critica por ser demasiado cauteloso al hacer un movimiento a una casa más cara en un barrio nuevo	0	1	2	3
Tus sueños de toda la vida parecen eludirte	0	1	2	3
Su empresa se verá obligada a cerrar sus puertas si no logra este próximo gran negocio, y tendrá que volver a trabajar para su antiguo jefe	0	1	2	3
Oyes accidentalmente a miembros de tu club cuestionando el curso que está tomando tu vida	0	1	2	3
Ahora que está de vacaciones para lo que ha ahorrado, está decepcionado y tiene dudas sobre dónde debería haber gastado su dinero.	0	1	2	3
Esto califica la presión que siente por deseos en conflicto. SUBTOTALES:			+	+

TOTAL

“La misma ambición puede destruir o salvar, y hacer un patriota o un bribón”.
~ Alexander Pope



Califique cada una de las afirmaciones enumeradas a continuación en términos de la cantidad de presión que siente y circule su respuesta. ¿Qué tanto te afectaría cada uno si estuvieras en esa situación?



Estresores # 10 **Haciendo compras**

PRESSURE RESULTING FROM BUYING THINGS	NADA	LIGERO	MEDIO	GRAVE
De repente te das cuenta de que acabas de gastar tu presupuesto comprando cosas en una gran "venta"	0	1	2	3
Su hijo o hija adolescente acaba de gastar el dinero que le dio por un buen par de zapatos en unos zapatos modernos y baratos	0	1	2	3
Su vecino cuestiona su disposición a conducir 30 millas para ahorrar unos pocos dólares en suministros de jardinería.	0	1	2	3
Has creado un suministro de alimentos y necesidades para un año en almacenamiento, pero tuviste que sacrificar oportunidades para que la diversión familiar lo hiciera.	0	1	2	3
Usted compra comestibles diariamente, prefiriendo no tener demasiada comida en su despensa o refrigerador	0	1	2	3
Se niega a comprar un auto nuevo hasta que haya ahorrado suficiente dinero para pagar en efectivo, prefiriendo no endeudarse	0	1	2	3
Usted y su cónyuge tienen un desacuerdo serio sobre su hábito de tratar de "mantenerse al día con los Jones"	0	1	2	3
Estás tan preocupado por el dinero que gastaste en el auto nuevo, que no dejarás que tu hijo o hija adolescente lo conduzca	0	1	2	3
Tiene algunas cosas de calidad en su hogar escasamente amueblado, en lugar de muchos muebles baratos	0	1	2	3
Nunca compras de una lista	0	1	2	3
Esto califica la presión que siente al comprar cosas.	SUBTOTALES:		+	+

TOTAL

"¡Estados Unidos se está convirtiendo rápidamente en la tierra de la juerga y el hogar del anhelo!" ~ Anonymous



Rate each statement listed below in terms of the amount of pressure you feel and circle your answer. How strongly would each affect you if you were in that situation?



Estresores # 11 **Accumulating Possessions**

PRESSURE FROM ACCUMULATING PROPERTY	NADA	LIGERO	MEDIO	GRAVE
Your spouse seems to be starting to become a 'pack rat'	0	1	2	3
During your recent illness, your house has become somewhat cluttered	0	1	2	3
You can't get your children to put their toys or possessions away	0	1	2	3
You have a lot of shelves of belongings stored in your basement and garage, many of them you only use only once or twice a year	0	1	2	3
At work you have several bookcases full of books which mostly just collect dust	0	1	2	3
You give away an appliance that's stopped working and buy a new one, rather than repair the old one	0	1	2	3
You always make alterations and repairs to clothes before you discard them, stretching as much life as possible out of them before you buy new ones	0	1	2	3
Your neighbors just brought over some of their cast-offs for you to sort through before they take them to the rummage sale	0	1	2	3
You're struggling to keep a promise you made to yourself to have all your important belongings inventoried and photo-identified	0	1	2	3
You're asked whether or not you agree with a bumper sticker you see on a fancy sports car that reads, "He who dies with the most toys wins"	0	1	2	3
This rates the pressure you feel from accumulating possessions. SUBTOTALS:		+	+	

TOTAL

"It's especially hard to work for money you've already spent for something you didn't need."

~ Unknown



Califique cada una de las afirmaciones enumeradas a continuación en términos de la cantidad de presión que siente y circule su respuesta. ¿Qué tanto te afectaría cada uno si estuvieras en esa situación?



Estresores # 12 **Manteniendo tus posesiones**

PRESIÓN POR DESGASTE, DESGARRO Y REPARACIONES	NADA	LIGERO	MEDIO	GRAVE
Se le pide que brinde consejos de un "experto" sobre el cuidado del equipo de mantenimiento del patio a un grupo juvenil de la comunidad.	0	1	2	3
Su vecino relajado pide prestado su motor de barco recientemente revisado para un viaje de pesca con su familia.	0	1	2	3
Su hijo se molesta por las condiciones que le asignó a los privilegios de su automóvil para el baile de graduación	0	1	2	3
Su jefe es crítico con la forma en que mantiene el equipo de demostración que utiliza para los posibles clientes.	0	1	2	3
Está dividido entre gastar dinero para reparar su casa y llevar a la familia a unas vacaciones de verano.	0	1	2	3
Su cónyuge tiene la costumbre de dejar su auto en desorden después de usarlo	0	1	2	3
Atrapas a una de las mujeres en el trabajo hablando críticamente sobre la forma en que mantienes tu ropa	0	1	2	3
Tu casa necesita pintura	0	1	2	3
Nunca haces tu cama por la mañana, excepto cuando esperas visitas más tarde en el día	0	1	2	3
Tiene la costumbre de descuidar reparaciones necesarias en la casa	0	1	2	3
Esto califica la presión que siente por mantener sus cosas. SUBTOTALES:			+	+

TOTAL



Califique cada una de las afirmaciones enumeradas a continuación en términos de la cantidad de presión que siente y circule su respuesta. ¿Qué tanto te afectaría cada uno si estuvieras en esa situación?



Estresores # 13 **Tomando decisiones**

SENTIR LA PRESIÓN DE LA TOMA DE DECISIONES	NADA	LIGERO	MEDIO	GRAVE
Un colega le pide que reconsidere una pregunta sobre la cual ya ha expresado su opinión para el registro	0	1	2	3
Te acabas de dar cuenta de la nueva evidencia científica que desafía una de tus creencias de larga data.	0	1	2	3
Descubres que un empleado de confianza ha estado vendiendo los secretos de tu empresa a la competencia.	0	1	2	3
Te sientas en la audiencia mientras el presidente designado de tu club social viola abiertamente una de las reglas de tu club para beneficiar a su esposa	0	1	2	3
Usted cuestiona la política de un amigo de confiar siempre en contratos escritos en situaciones en las que hay dinero involucrado	0	1	2	3
Su cónyuge se queja de que no escucha cuando otros están expresando su punto de vista	0	1	2	3
Siempre debe estudiar una situación a fondo antes de estar listo para seguir adelante con una decisión	0	1	2	3
Estás ayudando a tu grupo de servicio comunitario actuando como árbitro de desacuerdo	0	1	2	3
Leyó en el periódico acerca de un cambio arbitrario en un fallo de su ayuntamiento que podría afectar a su vecindario.	0	1	2	3
Su nueva asignación de trabajo requiere que tome decisiones en una fracción de segundo	0	1	2	3
Esto califica la presión que siente al tomar decisiones. SUBTOTALES:			+	+

TOTAL

“Me he acostumbrado a recibir con respeto las opiniones de los demás, pero siempre asumo la responsabilidad de decidir por mí mismo.” ~ Andrew Jackson



Califique cada una de las afirmaciones enumeradas a continuación en términos de la cantidad de presión que siente y circule su respuesta. ¿Qué tanto te afectaría cada uno si estuvieras en esa situación?



Estresores # 14 **Estado**

PRESIÓN DE LO QUE OTRAS PIENSAN DE TI	NADA	LIGERO	MEDIO	GRAVE
Te sientes algo celoso porque un miembro de tu grupo de golf siempre parece ser el centro de atención	0	1	2	3
Usted sigue pasivamente los deseos de otros en el comité de embellecimiento del vecindario; aunque estés convencido de que sus ideas necesitan alguna mejora	0	1	2	3
Le da vergüenza encontrarse con algunos de sus socios comerciales importantes y bien vestidos en público porque está usando su ropa sucia	0	1	2	3
Su jefe no hace caso a sus recomendaciones de contratación para un puesto que está subordinado a usted en el trabajo	0	1	2	3
Su cónyuge es crítico con sus modales en la mesa en público.	0	1	2	3
No le preocupa cuando ocasionalmente rebota algunos cheques en el banco	0	1	2	3
Te das cuenta de que todos están volviendo al viejo "orden jerárquico" en tu reunión de la escuela secundaria, incluido tú mismo	0	1	2	3
Usted está en una importante función social, y un funcionario público influyente lo destaca por elogios considerables, pero en gran medida no ganados	0	1	2	3
Un candidato que nominó para ser miembro de su club de servicio comete varios errores gramaticales notables durante su discurso de aceptación	0	1	2	3
Sin su conocimiento o consentimiento, ha sido reclutado para servir como presidente de recaudación de fondos para su iglesia	0	1	2	3
Esto califica la presión que siente por lo que otros piensan de usted. SUBTOTALES:			+	+

TOTAL

"No son los títulos los que honran a los hombres, sino que los hombres honran los títulos". ~ Unknown

Ahora está listo para evaluar lo que significan sus respuestas sobre usted y sus finanzas.

C USANDO SU PERFIL DE ESTRÉS FINANCIERO

“¿Cuántos psiquiatras se necesitan para cambiar una bombilla? Uno, pero la bombilla realmente tiene que querer cambiar”

~ Anonymous

Primero, antes de completarlo, haga varias copias fotográficas del Resumen de su perfil de estrés financiero a continuación. Entonces tendrá algunas copias en blanco para uso futuro. El Resumen del perfil tiene columnas que corresponden a los tres niveles de estrés en sus cuestionarios: “Leve”, “Moderado” y “Severo”. Usando sus cuestionarios de Perfil, marque una de las tres columnas que corresponden a su puntaje general de cada uno de los 14 Stressors. Luego, tendrá un Resumen de su nivel general de estrés con respecto a sus finanzas y temas relacionados.

Estresores	MENOR	MEDIO	GRAVE
# 1— Formularios financieros			
# 2— Autoconfianza financiera			
# 3— Paz y armonía			
# 4— Manejando la discordia			
# 5— Disciplina financiera			
# 6— Mantenimiento de registros financieros			
# 7— Empujar o postergar			
# 8— Sentirse seguro			
# 9— Ambiciones			
# 10— Haciendo compras			
# 11— Acumulando posesiones			
# 12— Manteniendo tus posesiones			
# 13— Tomando decisiones			
# 14— Estado			

Recuerda: Debe volver a **tomar el Perfil** cada pocos meses para ver si está mejorando qué tan bien maneja el estrés y sus finanzas.



Su perfil de estrés financiero: evaluaciones

Ahora está listo para considerar recomendaciones específicas para cada uno de los Stressors en su Perfil. Los 14 factores estresantes se evalúan individualmente y puede consultar el puntaje en su Resumen de perfil para ver qué nivel describe mejor la cantidad de presión que está experimentando actualmente en cada área.

Análisis y recomendaciones

El análisis y las recomendaciones corresponden a cada uno de los puntajes generales posibles para ese Stressor: “Leve”, “Moderado” y “Severo”. Lea la columna que se relaciona con su nivel de estrés para revisar las recomendaciones para su puntaje. Siéntase libre de revisar también las recomendaciones del otro nivel. Es posible que desee tomar notas en la parte posterior del libro de trabajo de las cosas en las que desea centrarse especialmente.

Cada evaluación incluye un párrafo que describe el factor estresante de esa área y por qué vale la pena considerarlo. Luego siguen varias observaciones, recomendaciones o acciones que se aplican a su nivel de estrés. Considere los ejercicios específicos que puede usar para comenzar a ayudarlo a manejar mejor el estrés en su vida.

Seguimiento

No olvide volver a tomar periódicamente su Perfil de estrés. Esperemos que cada vez se mueva hacia un nivel más bajo de estrés general. Tomar medidas para aplicar estas recomendaciones en su vida diaria lo ayudará a avanzar con éxito hacia su objetivo de aptitud física y personal.



“La prueba del pensamiento real y vigoroso, el pensamiento que determina las verdades en lugar de soñar sueños, es una aplicación exitosa a la práctica”.

~ John Stuart Mill



Estresores # 1 Formularios financieros

De la página 33

¡Form-a-fobia! En algún momento, casi todos se enfrentan a la necesidad de completar formularios, como estados financieros, solicitudes de préstamos y empleos, declaraciones de impuestos y más. Incluso con la explosión de la comunicación electrónica, todavía estamos constantemente bombardeados con preguntas para responder, ya sea en papel o en línea. Te enfrentas a preguntas sobre tus finanzas y la condición de tus asuntos personales. Algunas de estas consultas pueden generar estrés en su vida. Incluso estos cuestionarios de perfil pueden haberle causado algo de estrés. Considere estas recomendaciones basadas en los resultados del cuestionario de Su perfil de estrés financiero.

MENOR

Actualmente siente un estrés relativamente leve debido a las formas financieras.

Como se siente cómodo con los formularios y las aplicaciones, debe tener cuidado de no tomarlos demasiado a la ligera. A menudo, la atención que muestra al completar formularios determina el éxito o el fracaso de su objetivo.

Actualmente siente un estrés relativamente leve debido a las formas financieras. Recuerde que a veces las cosas pueden parecer más simples de lo que realmente son. Lee la letra pequeña. Asegúrese de haber proporcionado la información correcta.

Comprenda todas las condiciones antes de firmar cualquier documento. Incluso si un formulario parece fácil de completar, no considere la información requerida demasiado a la ligera. Recuerde “basura adentro, basura afuera”

Las solicitudes de préstamos pueden ser una tarea fácil para usted, pero hacer pagos de préstamos puede ser un estresante futuro. Considere las consecuencias antes de firmar e incurrir en deudas. Las comisiones y pagos de préstamos que acepta en la solicitud son una deducción de sus ganancias futuras.

MEDIO

Actualmente siente un estrés relativamente leve debido a las formas financieras. Recuerde que a veces las cosas pueden parecer más simples de lo que realmente son. Lee la letra pequeña. Asegúrese de haber proporcionado la información correcta.

Actualmente solo siente un estrés moderado por las formas financieras. A veces puede sentirse más seguro y dispuesto a completar formularios que otras veces. Recuerde que cuanto más los postergue, más estresante será el proceso.

Puede ser una cuestión de qué tan familiarizado se siente con la información en ese momento. Solicite ayuda con cualquier área sobre la que no esté seguro. No hay preguntas estúpidas. Tómese el tiempo necesario para familiarizarse con el formulario; Es posible que desee leer todo primero.

Mantenga su información actualizada y accesible. Si tiene un sistema de archivo funcional para información vital, asegúrese de que esté actualizado. La información desactualizada puede generarle estrés cuando se le solicita que proporcione datos actuales. Cuide los formularios con prontitud; la dilación solo aumentará su nivel de estrés.

GRAVE

Actualmente estás sintiendo un estrés considerable por las formas financieras.

A menudo, el miedo a llenar formularios proviene de la incertidumbre que siente sobre el compromiso que está haciendo.

Sea claro sobre lo que se le pide que haga antes de ser presionado para seguir adelante; pero una vez que sepa el propósito de la forma, descarte el miedo y siga adelante.

Puede ser útil visualizar los posibles resultados de no completar un formulario. Las multas, los cargos por demora, los intereses más altos, la calificación crediticia más baja y la pérdida de oportunidades son ejemplos de lo que puede suceder si no completa ciertos formularios.

Resista la tentación de rendirse solo porque parece demasiado difícil. Busque a alguien para ayudarlo que se sienta más cómodo con los formularios o que tenga experiencia con este u otros formularios similares.

Configure un sistema de archivo utilizable para obtener información rápida que lo ayude a completar los formularios.

Estresores # 2 Autoconfianza financiera

De la página 34

Las personas tienen diversos grados de autoconfianza en los asuntos financieros. La autoconfianza le permite avanzar, aceptar nuevas tareas, desafíos y responsabilidades. La falta de confianza puede hacerte sentir tímido e inseguro, incapaz de avanzar mientras otros parecen estar volando por la carretera. Sin embargo, el exceso de confianza puede ser como un accidente esperando a suceder. Considere estas recomendaciones basadas en los resultados del cuestionario de Su perfil de estrés financiero.

MENOR

Actualmente se siente seguro de sí mismo en sus asuntos financieros.

Evite su posible tendencia a confiar demasiado en sus asuntos financieros. Cuando se siente seguro al acercarse a los negocios, no siempre se toma el tiempo de estudiar a fondo los asuntos antes de seguir adelante.

El exceso de confianza puede ser un desastre financiero a la espera de suceder. El fanfarronear a través de un acuerdo puede extender demasiado sus recursos y habilidades.

Visualice los mejores y peores escenarios. ¿Pueden las sorpresas financieras esperar para emboscarlo en el camino? Considere los riesgos junto con las posibles recompensas. ¿Puede permitirse los resultados de un “gran problema que salió mal”? ¿Podría tu ego soportar el shock?

Evite las tentaciones de interferir en los asuntos de otras personas. Permítale manejar sus propios asuntos. De lo contrario, puede descubrir que sus problemas se han convertido en sus responsabilidades.

MEDIO

Actualmente se siente moderadamente seguro de sí mismo en sus asuntos financieros.

Su confianza en sí mismo se extiende principalmente a cosas familiares. Si trabaja en un territorio desconocido, prepárese para los desafíos y las presiones que pueden generarle estrés.

Asista a clases o seminarios para aprender formas efectivas de administrar sus asuntos financieros. Lea libros de autoayuda sobre crecimiento financiero personal. Consulte con mentores o expertos financieros. Darse cuenta de que tiene menos confianza con cosas desconocidas puede llevarlo a un mayor conocimiento.

No delegue sus responsabilidades financieras incluso si alguien lo presiona. Su extracto bancario es SU extracto bancario. Sus declaraciones de impuestos son SUS declaraciones de impuestos. Puede contratar a un contador, pero no lo liberará de la responsabilidad de tomar sus propias decisiones financieras.

Aprenda y practique técnicas de fomento de la confianza.

GRAVE

Actualmente se siente bastante inseguro en sus asuntos financieros.

Tome una decisión consciente de no huir de los asuntos financieros que puedan molestarlo. Pregúntese: “¿Qué me preocupa de este asunto financiero?” Esto le permite concentrarse en el área específica que lo hace sentir presionado. A menudo es algo que has estado evitando y que puedes resolver simplemente avanzando ahora.

A menudo, cambiar incluso una cosa acerca de una situación puede cambiar la dirección que toman sus emociones y evitar que se estrese en un estado de emergencia. Tal vez es un sistema de archivo o centro de información mal organizado. Podría ser un área de trabajo desordenada o el nivel de ruido de su entorno.

A veces, deshacerse del trastorno, el desorden o el ruido le permite ver su situación con mayor claridad.

No se sienta culpable de pedir ayuda a otros en sus asuntos financieros.

Estresores # 3 Paz y armonía

De la página 35

Las personas trabajan cómodamente en entornos de diversos grados de desorden y contención. Encontrándose sobre su cabeza, o aburrido más allá de las palabras, puede causarles mucho malestar o estrés. Puede irritarse o temer. Puede afectar su capacidad de liderar o seguir dentro de un grupo. Puede tener un efecto definitivo sobre cómo maneja sus asuntos financieros. Considere estas recomendaciones basadas en los resultados del cuestionario de Su perfil de estrés financiero.

MENOR

Actualmente solo siente un leve estrés por la falta de paz y armonía en su vida.

Manejas muy bien un ambiente desordenado.

Los entornos cargados de emociones crean poca presión para ti.

Sin embargo, tenga en cuenta que otros en su vida pueden encontrar la facilidad con la que enfrenta el trastorno difícil o incluso amenazante. Es posible que ni siquiera vea ningún desorden o discordia que pueda estar lastimando a otros que trabajan junto a usted.

Evite irritarse con personas más sensibles al desorden y la discordia. Trate de no impacientarse con las personas que tienen una mayor necesidad de un sentido de orden.

Ayuda a hacerse cargo de situaciones confusas. Usa tus fortalezas para beneficiar a otros y grupos para funcionar con más recursos. Sea una buena influencia para otros menos capaces de lidiar con la falta de paz y armonía. Conviértete en un recurso emocional.

MEDIO

Actualmente siente una angustia moderada por la falta de paz y armonía en su vida.

Le gustaría que las cosas sean armoniosas y pacíficas, pero no es necesario que funcione de manera efectiva.

Como las cargas de trabajo y los horarios varían, o en tiempos de cambio o crisis, puede funcionar con un estrés personal moderado, suficiente presión para mantenerse alerta. Aproveche esta fortaleza y trabaje para restablecer el orden en su entorno siempre que haya una falla.

Aprende y practica buenas habilidades de negociación. Mantenga su entorno de trabajo ordenado para que no se vea afectado por las preocupaciones molestas que pueden interferir con un rendimiento equilibrado.

No pase por alto posibles situaciones problemáticas simplemente porque se siente cómodo. Otros a su alrededor pueden sentirse incómodos en la misma situación. Sea sensible a las presiones que pueden afectar a otros y diríjase cuando pueda.

GRAVE

Actualmente siente mucho estrés por la falta de paz y armonía en su vida.

Tenga en cuenta que puede experimentar más estrés que otros a su alrededor cuando hay un estado de confusión.

La conciencia es una de las claves para superar este tipo de presión. Pregúntese: “¿Qué es lo que más me molesta?” Luego trabaje para crear orden en esa área en particular.

Es probable que seas muy sensible a las contiendas. Trabaja para evitar jugar favoritos mientras tratas de disminuir la forma en que la contienda te está afectando.

Invita a mediadores externos para que te ayuden a resolver conflictos que sean demasiado estresantes para ti. Observe y aprenda de las personas que tienen más confianza ante la falta de armonía.

Las situaciones estresantes imponen demandas inusuales a su energía. Encuentre una manera de enseñar el impacto de una situación desordenada o desarmonizada. Debes intentar relajarte, o verás síntomas más graves de estrés.

Estresores # 4 Manejando la discordia

De la página 36

Aceptamos que las confrontaciones son un hecho cotidiano de la vida. Pero manejarlos y resolver disputas no siempre es fácil. A menudo parece más fácil esconderse de este tipo de presiones, con la esperanza de que se resuelvan solos. Sin embargo, ignorar o posponer el trato con la discordia puede crear aún más presiones y estrés. Considere estas recomendaciones basadas en los resultados del cuestionario de Su perfil de estrés financiero.

MENOR

Actualmente estás inclinado a enfrentar confrontaciones y disputas de frente.

Naturalmente, desea resolver las cosas y se inclina hacia la acción. Sin embargo, puede parecer amenazante para quienes lo rodean y que no están tan preparados para adoptar una solución. Procure abordar solo la situación que necesita corrección.

Trata a los demás con respeto y cortesía. Evitar la culpa o la crítica personal. No asumas que los demás se sienten tan cómodos con el problema como tú.

Centrarse en soluciones. A menudo es más fácil verbalizar los sentimientos que visualizar soluciones. Comunicar soluciones que fomenten la participación y la cooperación de los demás.

Asegúrate de que haya igualdad de condiciones. A menudo, la discordia proviene de personas que tienen información defectuosa o incompleta.

Escuche a los demás antes de emitir juicios y tenga cuidado al sacar conclusiones precipitadas.

MEDIO

Actualmente siente un estrés moderado por las perspectivas de lidiar con la discordia.

Evite cualquier tendencia a escapar o escapar de confrontaciones o discordias. Realmente no puedes alejarte de la realidad de las confrontaciones.

La vida es desordenada. Las obligaciones financieras no desaparecen y el interés nunca duerme. Los retrasos simplemente empeoran las cosas.

Intentar evitar cualquier responsabilidad o consecuencia es como intentar correr una carrera contra el sol. Puede adelantarse durante una o dos horas, pero por la mañana puede estar seguro de que el sol volverá a brillar e iluminará las sombras donde se ha estado escondiendo.

¡Cuida las cosas AHORA!
 Cuando tengas la tentación de posponer las cosas: hazlo ahora. Tratar con los acreedores ahora; encontrarse con oponentes en persona ahora; informar a la gente sobre sus intenciones ahora; encuentre soluciones ahora; Visualízate dando los primeros pasos necesarios ahora. ¡Entra en acción!

GRAVE

Actualmente siente mucha presión ante la perspectiva de lidiar con la discordia en su vida.

Tenga en cuenta que puede estar menos preparado para enfrentar la confrontación que otros.

La conciencia es una clave importante. Evita esconder la cabeza en la arena cuando te enfrentes a situaciones que te amenacen o te asusten.

Si es necesario, recurra a otros para mediar o resolver situaciones difíciles, pero observe y aprenda de ellos. Pero no transfiera su responsabilidad a los demás. La ignorancia no es una buena excusa. La evitación es como una máquina generadora de estrés; multiplica tu incomodidad y angustia.

Simplemente decir palabras positivas puede crear energía positiva. Recordar que puede manejarlo puede ayudar cuando se enfrenta a dificultades. Practique hacer y cumplir compromisos.

Mantenerse al día es más fácil que ponerse al día. ¡Maneja la discordia en tu vida AHORA!
 Trabaje para ser responsable de su propia carga, e incluso ayude a otros.

Estresores # 5 Disciplina financiera

De la página 37

En el mundo actual, a menudo es más fácil evitar responsabilidades y compromisos. Puede salir de la ciudad o no contestar su teléfono. Simplemente escondiéndose de sus acreedores en el ajetreo de la vida moderna, tarde o temprano lo alcanzará. La evitación aumenta enormemente su estrés y no resolverá nada. Tener disciplina en sus asuntos financieros es más rentable y crea desvíos menos estresantes en el camino hacia la libertad financiera. Considere estas recomendaciones basadas en los resultados del cuestionario de Su perfil de estrés financiero.

MENOR

Actualmente es bastante disciplinado en el manejo de sus asuntos financieros.

Sientes que puedes contar contigo mismo. Eso es genial, siempre y cuando no esperes que otros sean tan disciplinados como tú.

Siempre use contratos escritos y planificadores diarios.

Confirmar citas y acuerdos con llamadas telefónicas. Un rastro de papel lo protegerá de personas menos disciplinadas y más propensas a caprichos impulsivos en sus negocios financieros.

Evite la tendencia a ser severo o regimiento en su vida. Su disciplina le permitirá viajar más libremente por la vida sin temor a muchos de los problemas que afectan a las personas inestables. Usa tu autocontrol para beneficiar a los demás. Ayúdelos a eliminar los malos hábitos de sus actitudes y tratos financieros.

Evite la trampa de ser demasiado disciplinado. Algunas colinas y valles a lo largo del camino mantienen la vida interesante.

MEDIO

Actualmente tiene una disciplina moderada en el manejo de sus asuntos financieros.

Ocasionalmente puede resistirse a hacer lo que debe hacerse. Pero darse cuenta de esto puede ayudarlo a evitar el estrés creado cuando ocasionalmente se decepciona.

A veces puede encontrar que sus gastos exceden sus ingresos. Usa tu disciplina para reducir temporalmente tu estilo de vida.

Busque formas de aumentar sus ingresos y encuentre formas de administrar mejor lo que está ganando actualmente. Es una cuestión de elección. Elija controlar o eliminar el tiempo perdido en su vida. Mejorará en gran medida su disciplina financiera y el éxito.

Aliente a los responsables de que también aprendan disciplina financiera. Sea un ejemplo por acción, en lugar de solo palabras. Sus éxitos alentarán los tuyos.

Busque ayuda con cosas desconocidas, pero no renuncie a la responsabilidad. Tus asuntos financieros son tuyos.

GRAVE

Eres relativamente indisciplinado en tus asuntos financieros.

La adicción es lo opuesto a la disciplina. El comportamiento compulsivo no aumenta su seguridad.

A menudo permite que el dinero lo controle, en lugar de controlar su dinero. Gastar dinero para calmar otras tensiones y problemas siempre solo creará más problemas y tensiones.

Al igual que con cualquier hábito, romper los malos hábitos de dinero puede llevar mucho tiempo. No esperes alcanzar el éxito de la noche a la mañana. Primero identifique uno de sus hábitos de dinero menos estresantes y trabaje en él hasta que sienta que está bajo control. Luego pase al siguiente y así sucesivamente. Comenzar con sus mayores problemas puede ser demasiado difícil y desalentador. Da un paso a la vez.

Comparta sus éxitos, por pequeños que sean, con un amigo de confianza. Habla sobre lo que sucede en tu vida. Su confianza crecerá, al igual que su disciplina.

Estresores # 6 Mantenimiento de registros financieros De la página 38

Este es un día de mantenimiento de registros. Agencias gubernamentales, organizaciones políticas y sociales, correos electrónicos y registros en papel: todos llevan registros. A menudo, el complejo laberinto de mantenimiento de registros que ha creado la sociedad puede ser muy difícil para los ingenuos, no preparados o intolerantes. Considere estas recomendaciones basadas en los resultados del cuestionario de Su perfil de estrés financiero.

MENOR

Actualmente siente poco estrés por mantener buenos registros financieros.

Reconoce la necesidad de mantener registros financieros completos y precisos. Asegúrate de mantener las cosas en perspectiva. Si te permites enfocarte demasiado en los detalles, puedes ocultar la imagen más grande.

No te permitas ser crítico con otros que no son tan cuidadosos como tú. No caigas en la trampa de no confiar en los demás y hacer el trabajo para que se haga correctamente. Practique separando a la persona o evento del registro del evento.

No permita que su afición por los buenos registros se apodere de su vida. Tómese el tiempo para vivir y asegúrese de asignar “dinero divertido” junto con ahorros e inversiones en sus presupuestos y proyecciones.

No confunda el mantenimiento de registros con la práctica estricta de hacer que usted u otros justifiquen cada gasto o asignación. Esto solo aumenta la tensión y el estrés y aliena a sus asociados.

MEDIO

Actualmente siente un estrés moderado por mantener buenos registros financieros.

Eres moderadamente estricto en mantener registros completos y precisos. Tenga en cuenta que “moderado” está en el medio y sus registros pueden sufrir algunas deficiencias y errores, causando algo de estrés.

Elija conscientemente hacer las cosas un poco antes y con un poco más de cuidado. Esto lo ayudará a prevenir el estrés creado por la falta de plazos y por cometer errores. Recuerda que es difícil salir adelante si apenas te mantienes al día.

Programe bloques de tiempo en su agenda para encargarse del mantenimiento de registros para que sea más fácil de mantener. Recuerde que llegar a tiempo no es demasiado temprano ni demasiado tarde.

Solo use un estándar moderadamente estricto cuando juzgue los registros de otros.

Recuerde que todos los eventos en la vida no requieren un seguimiento en papel. A medida que mejora sus habilidades de mantenimiento de registros, evite cualquier tendencia a sobregabar.

GRAVE

Actualmente siente un estrés considerable al mantener buenos registros financieros.

Sus respuestas indican que no es estricto consigo mismo para mantener registros completos y precisos. Tenga en cuenta que esto lo hace parecer más relajado y tranquilo, pero no es necesariamente así.

Tiende a ignorar el mantenimiento de registros importantes hasta que se vuelve urgente, luego el estrés se acumula cuando trata de recuperar el terreno perdido.

Incluso puede olvidar qué tareas se han completado ya que no es coherente al mantener registros de su progreso.

Pregúntese por qué el mantenimiento de registros no parece importante. Luego comience a formar hábitos simples de mantenimiento de registros paso a paso. Lleve un cuaderno y un lápiz donde quiera que vaya; anote precios, fechas, citas y conversaciones importantes. Adjunte notas y recibos a su computadora portátil, considérela como una prenda de vestir de la que no estaría avergonzado. Le ayudará a aprender la organización y a construir un mapa diario de su vida.

Estresores # 7 Empujar o postergar

De la página 39

En casa, en el lugar de trabajo o en el juego, hay empujadores y dilatorios. Algunas personas se sienten más propensas a seguir el consejo: “No pospongas hasta mañana lo que puedes hacer hoy”. Otros han hecho de la costumbre de evitar la responsabilidad una forma de arte. La vida diaria está cambiando constantemente. Y los cambios requieren que responda actuando o reaccionando. Las tensiones se crean ya sea que esté empujando o tirando. Considere estas recomendaciones basadas en los resultados del cuestionario de Su perfil de estrés financiero.

MENOR

Actualmente tiendes a no postergar cuando un trabajo debe hacerse.

Cuando hay que hacer cosas, intenta comenzar de inmediato. Siéntete bien contigo mismo; Los emprendedores son una minoría. Pero tenga en cuenta que puede sentirse estresado cuando deba esperar a que sucedan cosas o que otros se pongan en marcha.

Además, tenga en cuenta que puede sentir estrés cuando surgen situaciones que le impiden avanzar. Es posible que le falten los fondos o la fuerza necesarios para hacer lo que debe hacerse.

Cuando comience un proyecto cooperativo, asegúrese de que todos estén informados y acepten cuándo, dónde, cómo y por qué. Comunique sus planes con anticipación. Permita que otros trabajen a un ritmo razonable. Mida los resultados en términos de las expectativas de los demás y de las suyas. Esté atento a las formas de permitir que el proyecto se desarrolle naturalmente.

Tenga en cuenta que puede mantener el estrés al mínimo trabajando solo en algunos tipos de proyectos.

MEDIO

En la actualidad, tiende a postergar más de vez en cuando cuando se necesita hacer un trabajo.

Sus respuestas sugieren que su tendencia natural es retrasar la realización de una tarea cuando se siente presionado, aunque eventualmente lo hará.

Tenga en cuenta que cuando pone un proyecto en espera, ya sea temporalmente o no, está permitiendo que el estrés se acumule en su vida. Además, cuando comience una tarea, sentirá una oleada positiva de energía.

Date cuenta de que desde el momento en que determinas que hay que hacer algo, hasta que finalmente comiences la tarea, estás construyendo energía negativa que toma la forma de estrés.

Desarrolle el hábito de preguntarse: “Si no soy yo, ¿quién? ¿Si no es ahora, cuando?” Estas frases enriquecedoras aumentarán su energía y determinación para comenzar.

Tenga en cuenta que cuando se demora puede influir negativamente en los demás. No coser semillas de vergüenza.

GRAVE

En la actualidad, tiende a evitar avanzar cuando se necesita hacer un trabajo.

Sus respuestas sugieren que su tendencia natural puede ser evitar hacer tareas o justificar no hacerlas en absoluto.

Tenga en cuenta que cada vez que no pueda avanzar, su resolución de hacer cosas en el futuro se debilita. Este es un mal hábito. Puede salirse con la suya, pero ¿a dónde lo lleva? Cada acción produce resultados, pero la inacción a menudo produce resultados opuestos, en lugar de ningún resultado.

Rompe este mal hábito con pequeñas acciones. Encuentre algunos de los aspectos menos importantes o estresantes de una tarea que ha pospuesto y avance en ella. Crea pequeños éxitos que alentarán logros más grandes.

Coloque un letrero en un lugar destacado que diga: “¡Si tiene que ser así, depende de mí!” Repita esto en voz alta cuando se enfrente a una nueva tarea.

Ayudará a crear energía positiva para avanzar.

Estresores # 8 Sentirse seguro

De la página 40

La seguridad es la libertad del peligro, el riesgo, la atención, la pobreza o el estrés destructivo. Puede buscar muchas fuentes de seguridad, pero la mejor fuente de seguridad en su vida es USTED. Sus actitudes hacia el dinero, el riesgo y la seguridad financiera determinan en gran medida los pasos que debe seguir para cuidarse y cuidar a sus seres queridos. Puede estudiar y moldear sus actitudes para adaptarse mejor a su entorno a través del estudio y la práctica. Considere estas recomendaciones basadas en los resultados del cuestionario de Su perfil de estrés financiero.

MENOR

Actualmente no le preocupa la seguridad en su vida y sus asuntos financieros.

Tus respuestas dejan en claro que te sientes relativamente seguro dentro de ti mismo y no estás obligado a depender de fuentes externas para tu fortaleza. Tenga en cuenta que esto puede hacer que esté menos preparado para la seguridad financiera más adelante en su vida. Estás más dispuesto a correr riesgos que otras personas que te rodean. Tenga en cuenta que puede ser más susceptible a los altibajos en su vida.

Considere los sentimientos de su cónyuge o de quienes lo rodean que pueden depender de usted para su bienestar y seguridad. Su falta de prioridades en esta área puede ser estresante para ellos. Comprende que tal vez no piensen como tú. Preocúpate por los demás cuando hagas tus planes.

Busque oportunidades donde exista poco o ningún riesgo, pero donde se requiera trabajo. Busque circunstancias que le permitan encontrar estabilidad y equilibrio en sus asuntos.

MEDIO

Actualmente está moderadamente preocupado por la seguridad en su vida y asuntos financieros.

Sus respuestas sugieren que ocasionalmente está dispuesto a correr riesgos para lograr sus objetivos. Tenga en cuenta que estos riesgos pueden aumentar el estrés en su vida. Infórmese bien sobre temas financieros para minimizar los riesgos que asume: liquidación de deudas, aceleración de hipotecas, fideicomisos familiares, inversiones regulares, inversiones acumuladas y capital de riesgo.

Ahorre una parte de sus ingresos de manera regular y fiel. Esto te ayuda a construir setos contra los días de escasez cuando corres en la mitad inferior del tanque.

Págate a ti mismo primero. No olvides que estás trabajando para construir para el futuro. Si no permite algo para usted, puede desanimarse o deprimirse y aumentar su nivel de estrés.

Esta es la recompensa que te das a ti mismo por el trabajo que haces y las oportunidades que corres. Nunca invierta más de lo que puede permitirse perder.

GRAVE

Actualmente estás muy preocupado por la seguridad en tu vida y asuntos financieros.

Debido a sus preocupaciones, puede encontrarse haciendo ajustes en su estilo de vida para acomodar su necesidad de seguridad.

Intentar lidiar con estos cambios puede crear estrés en su vida. Es posible que encuentre medios extraordinarios para proporcionar y proteger su seguridad financiera y laboral.

Actualice sus habilidades laborales regularmente y asegurará su utilidad para su empleador y la longevidad de su trabajo.

Considere buscar otros medios para complementar sus ingresos después de haber asegurado sus necesidades básicas.

Mira diferentes opciones, como un negocio en el hogar. Establezca un plan de jubilación seguro. Cada vez es más difícil vivir de la seguridad social al jubilarse. Encuentre algo que le encante hacer que pueda ayudarlo ahora a proporcionar su futuro.

Estresores # 9 Ambiciones

De la página 41

El mundo de hoy está lleno de presiones que llevan a las personas hacia el cambio, el crecimiento, la mejora y el progreso. El interés generalizado en la superación personal marca esta edad de cualquier otra edad en la historia de la humanidad. Pero estos intereses y presiones también traen estrés y urgencia para “ponerse al día con el programa”. E incluso el estrés de tratar de “seguir tu propio camino”. Considere estas recomendaciones basadas en los resultados del cuestionario de Su perfil de estrés financiero.

MENOR

Actualmente no te preocupan las ambiciones en tu vida.

Sus respuestas sugieren fuertemente que está más interesado en disfrutar el status quo en su vida y encontrar satisfacción, en lugar de subir la escalera de la ambición. Tómese un tiempo para considerar si sus actitudes son el resultado del miedo que causa estrés en lugar de las verdaderas decisiones de elección.

Reconcíliate con el mundo que te rodea. Este es un día lleno de ambición. Muchas personas a tu alrededor estarán fuera de lugar o criticarán tu estilo de vida. No entenderán el camino que has elegido recorrer.

Trate de reconocer y comprender estas opiniones y ambiciones contrastantes de los demás. No sienta que tiene que aceptar sus ideas. Estar dispuesto a vivir y dejar vivir. Desarrolle una verdadera apreciación de sus propias elecciones y forma de vida.

Expresa tu gratitud a menudo por las cosas que tienes.

MEDIO

Actualmente solo estás moderadamente preocupado por las ambiciones en tu vida.

Sus respuestas indican que está tratando de encontrar un equilibrio entre buscar sus ambiciones y encontrar satisfacción en su vida. Date cuenta de que la palabra clave aquí es “buscar”. Estás tomando estas decisiones como una cuestión de elección consciente.

Encuentre oportunidades para aprender disciplinas de autoayuda que lo ayuden en sus elecciones. Tenga en cuenta que es posible pasar por alto las oportunidades simplemente porque implican cambios con los que está algo incómodo.

No descarte las buenas ideas simplemente porque requieren que vea las cosas o haga las cosas de manera diferente.

Sea sensible a los sentimientos de los demás, como su cónyuge o familia, compañeros de trabajo o amigos. Pueden tener diferentes actitudes sobre la ambición o sentirse diferentes al buscar la satisfacción.

Comprender su punto de vista le dará una apreciación más completa de sus propias actitudes.

GRAVE

Actualmente te preocupa mucho perseguir tus ambiciones.

Sus respuestas indican que es muy ambicioso y puede exhibir una inquietud mental, buscar o anhelar ser más de lo que actualmente es, o ganar más de lo que ahora está ganando.

Ciertamente, estos sentimientos están en la tradición de crecimiento de la era moderna, pero hay muchas tensiones que acompañan a este tipo de ambición. Tenga en cuenta que el estrés puede provenir de los desalientos que siente por no progresar tan rápido como le gustaría.

Puede sentirse desanimado por sus circunstancias actuales o estresado cuando otros no entienden su ambición de conducir o los riesgos que está dispuesto a asumir para avanzar.

Desarrolle el hábito de mirar antes de saltar para evitar escollos imprevistos. Advértase para quedarse con las tareas el tiempo suficiente para obtener el máximo beneficio de ellas. Vive bajo la regla de invertir solo lo que puedes permitirte perder.

Estresores # 10 Haciendo compras

De la página 42

“¡Nacido para comprar!” A algunas personas les encanta comprar y lo consideran una forma de terapia recreativa. Otros odian ir de compras o lo evitan cuando es posible. Pero todos compran. Las diferentes formas en que las personas manejan las compras pueden marcar una gran diferencia en los niveles de estrés que sienten. Además, hay una gran diferencia entre “comprar” y “comprar” que tiene que ver con la planificación de cómo gastar dinero y gastarlo. Considere estas recomendaciones basadas en los resultados del cuestionario de Su perfil de estrés financiero.

MENOR

Actualmente siente poco estrés por gastar dinero y hacer compras.

Sus respuestas sugieren que no le preocupa mucho cómo gasta su dinero en cosas.

Tenga en cuenta que puede gastar dinero que no tiene. Sus actitudes también pueden dejarlo abierto a comprar cosas que no necesita, o artículos de menor calidad cuando compras más cuidadosas le permitirían hacer compras más sabias.

Protéjase contra la compra impulsiva. El estrés que puede sentir más adelante, si se da cuenta de que realmente desperdició su dinero, puede evitarse.

Estudie estrategias de inversión para mejorar su vida y la vida de quienes lo rodean.

El cuidado en el manejo de su dinero, compras y compras, realmente es su propia recompensa. Busque áreas para una mejor disciplina en el manejo y la contabilidad de su dinero. Haga un inventario de sus posesiones para determinar su verdadera satisfacción con ellas. Pregúntese: “¿Realmente necesito todas estas cosas?”

MEDIO

Actualmente siente un estrés moderado por gastar dinero y hacer compras.

Tiende a ser un comprador algo selectivo, pero no está dispuesto a hacer una compra impulsiva si le apetece. Tenga en cuenta que las gangas a veces pueden ser costosas.

Evite el estrés de tomar malas decisiones de compra y compra haciendo mejores planes antes de comprar. Compre durante horas lentas y dese tiempo extra para comprar. Obtenga los mejores consejos de empleados y cajeros con respecto a sus compras.

Compre más que solo las necesidades actuales planificando siempre con anticipación en lugar de ceder a la compra por impulso. Planificar sus compras ahorra tiempo y dinero.

Comprar es buscar, fijar precios, considerar, probarse, etc. Comprar es partir con el dinero ganado con esfuerzo; Aprende a separar los dos. Comprenda la diferencia que cada uno hace en su vida y el estrés que pueden crear.

GRAVE

Actualmente siente mucho estrés por gastar dinero y hacer compras.

Sus respuestas sugieren que comprar y comprar son actividades estresantes para usted. Es posible que le preocupe el gasto excesivo y la calidad de las cosas que compra. Puede tener miedo de lo que otros puedan pensar de las compras que ha realizado.

También puede sentir que es una “marca” fácil para un vendedor inteligente. Pero, cualesquiera que sean sus sentimientos, debe analizar de manera organizada cómo gasta su dinero y el estrés que crea dentro de usted.

Gasta con un presupuesto y prométete que te mantendrás dentro de él. Ahorre con anticipación para tener fondos suficientes para realizar sus compras. Planifica tus compras y compras. Haga compras “imaginarias” en papel. Realice compras de prueba, dejando su dinero en casa, antes de comprar cualquier cosa.

Recuerde gastar un poco de dinero solo en usted de vez en cuando.

Estresores # 11 Acumulando posesiones

De la página 43

En esta sociedad de “descarte”, las personas a menudo compran cosas por impulso y descubren que tienen poco uso o necesidad de ellas. Compran en exceso y poseen en exceso, llenando los estantes y el almacenamiento con posesiones que contribuyen poco o nada a sus vidas. A menudo, sus cosas se convierten en una fuente de desorden. Sus actitudes hacia la acumulación y el mantenimiento de sus posesiones pueden ser una fuente de estrés en su vida. Considere estas recomendaciones basadas en los resultados del cuestionario de Su perfil de estrés financiero.

MENOR

Actualmente siente poco estrés en su vida por la acumulación de posesiones.

Su respuesta sugiere que puede tender a ser un ahorrador selectivo. Esta actitud causa poco estrés en tu vida. Tenga en cuenta que su fuente principal de estrés podría provenir de un cónyuge, pareja o hijo querido que es un ahorrador indiscriminado o que le da poco valor a sus pertenencias, incluso aquellas cosas con valor intrínseco.

Ayude a su ser querido a ver los beneficios del cuidado de las posesiones. Realice ventas de garaje donde personas de mayor interés y necesidad puedan comprar pertenencias de valor limitado.

Exponga a sus seres queridos a personas que ponen un énfasis diferente en las posesiones al reunirse de primera mano con los necesitados y los receptores de donaciones.

Involucre a sus seres queridos en sus esfuerzos por reparar y mantener sus posesiones. Demuestra la diversión de arreglar algo roto.

MEDIO

Actualmente estás sintiendo un estrés moderado en tu vida por tus posesiones acumuladas.

Su respuesta sugiere que solo le da un valor moderado a las posesiones en su vida. El desorden puede parecer una preocupación moderada para usted, pero puede ser un factor estresante oculto. Además, puede perder cosas de vez en cuando, lo que puede ser otra fuente de estrés cuando no puede encontrar lo que necesita.

Observe la cantidad de envases desechables que paga por día, lo que puede ayudarlo a ser más selectivo en lo que compra.

Al hacer compras, considere las alternativas de comprar artículos desechables versus artículos que proporcionan un uso repetido. Haz una elección consciente.

Si el desorden se está acumulando en su vida, deténgase para considerar cuáles de sus posesiones podrían ser utilizadas por otra persona. Donar pertenencias infrautilizadas a los necesitados o menos afortunados puede aliviar considerablemente el estrés.

GRAVE

Actualmente estás sintiendo un estrés considerable en tu vida por tus posesiones acumuladas.

Puede tener problemas para separarse de las cosas o puede tener problemas para mantener las cosas cerca. Cualquiera sea su fuente de estrés, su actitud hacia sus posesiones necesita revisión y atención. Asociarse con personas de diferentes opiniones sobre el valor de las cosas. Pregúntele a algunos de sus amigos cuáles son sus actitudes sobre la afirmación: “¡El que muere con más juguetes, gana!”

Participe en talleres de voluntariado donde las cosas son restauradas y recicladas para que las usen los menos afortunados.

Haga un inventario de sus posesiones con el objetivo de determinar lo que realmente necesita y no necesita, usa y no usa. Done o venda las cosas que abarrotan su vida o que necesitan demasiado mantenimiento para su cantidad de uso.

Involucre a su cónyuge, pareja o hijo en la toma de decisiones que afecten las posesiones de propiedad conjunta.

Estresores # 12 Manteniendo tus posesionesDe la página **44**

La vida de todos está llena de cosas y, a menudo, su identidad está vinculada a las cosas que posee. Su condición o estado de reparación está directamente relacionado con el estado de nuestra mente, espíritu, cuerpo, emociones y finanzas y nuestro nivel de estrés. Su estima incluso puede ser directamente proporcional a su valor y condiciones de sus pertenencias. Considere estas recomendaciones basadas en los resultados del cuestionario de Su perfil de estrés financiero.

MENOR

Actualmente siente poco estrés por la forma en que mantiene sus posesiones.

Conoces el valor de cuidar bien tus posesiones. Sin embargo, puede sentir estrés cuando otros no se comportan como usted. Cuando las herramientas, los juguetes u otras pertenencias quedan desatendidas, maltratadas o expuestas a los elementos, puede sentir estrés.

Muestre a otros con su buen ejemplo el valor de las posesiones principales. Considere si debe prestar sus cosas o no a personas que no les muestren la atención que usted hace. Dé instrucciones cuidadosas sobre sus expectativas para sus pertenencias antes de entregarlas para el uso de otros.

Tenga en cuenta que una buena reparación y mantenimiento no son un fin en sí mismos, sino solo un medio para un fin. Tu vida te pertenece, no a tus posesiones. No permitas que te posean yendo en exceso en tus actitudes sobre su mantenimiento y reparación.

Cuida bien tu cuerpo. Es tu posesión más valiosa.

MEDIO

Actualmente siente un estrés moderado por la forma en que mantiene sus posesiones.

Cuidar las posesiones solo después de que surjan los problemas puede ser una fuente de estrés para usted. Su nivel de estrés aumenta en una situación de crisis si una pertenencia en la que confía no le brinda el servicio que esperaba.

Tome medidas rápidas para corregir problemas. Recuerde: "Una onza de prevención vale una libra de cura".

Reduzca las facturas de reparación a través de la conciencia y resuelva cuidar mejor sus posesiones ganadas con tanto esfuerzo. Planee fechas regulares de servicio para su automóvil. Mantenga su tanque de gasolina lleno y un registro de su mantenimiento.

Establezca reglas familiares para el mantenimiento de herramientas, equipos, juguetes, etc. Asigne el cuidado de las posesiones conjuntas a personas específicas de su familia o negocio.

Haga un inventario rutinario del estado de sus posesiones. La conciencia te ayudará a moverte para tomar medidas.

GRAVE

Actualmente siente un estrés considerable por la forma en que mantiene sus posesiones.

Tus respuestas sugieren que puedes sentir que no cuidas lo suficiente de tus posesiones. Es una gran fuente de estrés, ya que puede reflexionar sobre cómo te sientes acerca de ti mismo, cómo te cuidas y tu autoestima.

Practica mantener un auto limpio. Límpiolo cada vez que regrese a casa. Lavarlo regularmente. Mantenga un cuaderno de reparaciones de mantenimiento, gastos y kilometraje.

Comenzar con una sola posesión, como su automóvil, lo ayudará a pensar en el cuidado y mantenimiento de sus otras pertenencias.

Guarde sus posesiones después de usarlas; ahora es más fácil colgar la ropa que después. Las cosas que no se cuidan se vuelven extraviadas, dañadas u olvidadas.

Crea un inventario de tus posesiones. ¿Qué elementos se mantienen lo suficientemente bien como para dejarlo con un buen presentimiento sobre ellos y usted mismo?

Estresores # 13 Tomando decisiones

De la página 45

Todo lo que sucede en tu vida está precedido por una decisión. Puede haber sido su decisión, o una decisión tomada por alguien u otra cosa. A veces, su única opción es actuar con cautela en una situación actual. Otras veces eres libre de actuar según tus propios deseos. Pero la clave del éxito y el manejo del estrés en su vida es tomar decisiones sabias. Considere estas recomendaciones basadas en los resultados del cuestionario de Su perfil de estrés financiero.

MENOR

Actualmente siente relativamente poco estrés al tomar decisiones en su vida.

Sus respuestas confirman una vez que se ha decidido, se siente cómodo con su decisión y se apega firmemente a ella. Sin embargo, puede sentir estrés por parte de personas que son menos firmes en su resolución. Cuando las personas dicen que harán ciertas cosas, asumes que lo harán, pero no siempre sucede.

Solo espere el nivel de lealtad de otros que dan. No se deje engañar por promesas o contratos verbales. Use un rastro de papel para ayudar a asegurar la confiabilidad de los demás.

Una vez que haya tomado una decisión, puede ser difícil cambiarlo. Escucha a otros; está bien no estar de acuerdo, pero escuchar le proporciona información y una mejor base para la toma de decisiones en el futuro.

Esté dispuesto a comprometerse si es lo correcto. Cambie de opinión cuando haya pruebas definitivas de que debería hacerlo. No confunda la decisión y la terquedad.

MEDIO

Actualmente siente un estrés moderado al tomar decisiones en su vida.

A veces cambias de opinión, especialmente cuando estás convencido de que las cosas serán más fáciles si lo haces. Puede sentir estrés cuando tales cambios mentales le causan molestias. Cuando los viejos y cómodos hábitos regresan a tu vida, también puedes estar más estresado.

Al tomar decisiones, asegúrese de que su mente esté convencida, no solo de sus emociones. Si es una decisión importante o le afecta financieramente, tómese el tiempo para considerarla detenidamente y proyectar los efectos a largo plazo. Tómese al menos 24 horas para tomar decisiones vitales que pueden afectar seriamente su vida.

Escuche atentamente antes de cambiar de opinión. A menudo, los hechos de un argumento persuasivo se ocultan en muchas palabras. Si le piden que cambie de opinión acerca de una decisión anterior que le quitó la vida, asegúrese de sus hechos. No permita que alguien persuasivo lo guíe "por el sendero del jardín".

GRAVE

Actualmente siente un estrés considerable debido a su necesidad de tomar decisiones.

Tu respuesta sugiere que te persuaden fácilmente a cambiar de opinión. La toma de decisiones puede ser una fuente de estrés en su vida porque secretamente sabe que dejarse persuadir no lo exime de responsabilidad. Tenga en cuenta que permitir que otros establezcan su dirección puede ser una gran fuente de estrés para usted.

Practica tomar decisiones sobre pequeñas cosas. Cuando haya decidido con éxito pequeñas cosas, le ayudará a tomar decisiones en cosas más grandes.

Recuerde: puede tener una tendencia a hacer tipos incorrectos

de decisiones, hay tres tipos: 1) retrasar, 2) dejar que alguien decida por usted, o 3) ignorar la situación por completo. Todos estos tienen el potencial de aumentar su nivel de estrés. Solo la decisión de tomar medidas aliviará su estrés. Saber que debes tomar alguna decisión te ayuda a seguir adelante.

Estresores # 14 Estado

De la página 46

El estado es su posición o rango relativo. Dondequiera que haya grupos de personas, habrá un estado, te guste o no, o lo reconozcas o no. A veces el estado puede ser una función de las apariencias. Pero el verdadero estado es una función de hecho. También es una función de elección, una toma de decisiones consciente de ser lo que seremos, o una decisión inconsciente, o una decisión por defecto. Considere estas recomendaciones basadas en los resultados del cuestionario de Su perfil de estrés financiero.

MENOR

Actualmente, solo siente un leve estrés por la necesidad de un estado en su vida.

Sus respuestas sugieren que el estado no es importante para usted y no es una fuente de estrés. Sin embargo, tenga en cuenta que es posible que no comprenda completamente la influencia que el estado puede tener en su vida. La autoestima es el estado dentro de ti mismo. La reputación y la influencia ayudan a definir el estado dentro de la comunidad o grupo.

No te dejes controlar por las condiciones o circunstancias dentro de los grupos con los que te asocias. Toma decisiones conscientes sobre cómo dejarás que otros te influyan.

Recuerda el valor de una buena primera impresión. Retratarse honestamente, tal como eres, es la mejor manera de asegurar tu verdadero estatus. Fingirse fracasa y se convierte en una fuente de estrés.

La libertad financiera crea un nivel de estatus propio. A menudo, lo que importa no es el tamaño de la cuenta bancaria, sino qué tan bien se gestiona.

MEDIO

Actualmente siente un estrés moderado por la necesidad de un estado en su vida.

Su respuesta indica que el estado tiene una importancia moderada para usted. Tenga en cuenta que esto puede ser una fuente de estrés si percibe que no está recibiendo el debido respeto de sus compañeros.

Evita la tentación de parecer ser algo que no eres. "Sé fiel a ti mismo", y evitarás ser falso con nadie más. Saber que el estado es verdad, no ilusión. Las ilusiones, como los fantasmas, pueden volver a perseguirte cuando menos te lo esperas.

Elige ser lo que serás. No se puede forzar un estado sin su permiso. Sus propias decisiones conscientes o las decisiones tomadas por otros determinan su lugar en la vida.

Eleve su estado a través de logros. Desarrolla tus talentos; adquirir conocimientos; enfatiza tu singularidad. Recuerde: "¡Depende de mí lo que voy a ser!"

GRAVE

Actualmente siente un estrés considerable debido a la necesidad de un estado en su vida.

Sus respuestas dejan en claro que es importante lo que los demás piensan de usted y afecta cómo se siente acerca de usted mismo. Tenga en cuenta que esto puede ser una fuente real de estrés en su vida si percibe que los demás no piensan bien de usted.

Aprende a comportarte con dignidad, buena postura e inteligencia. Estudie materiales de autoayuda sobre ser un buen oyente, hablar en público, escribir cartas, gramática, ortografía y buenos modales en la mesa. Desarrolla un sentido del humor. Sea caritativo, amable, atento, paciente, humilde, confiable y amigable.

Conviértete en una persona de sustancia real mientras te esfuerzas por ser una persona de estatus. De lo contrario, su estado será falso y hueco y una fuente de estrés considerable en su vida. Conviértete en lo mejor que puedas ser.

Crear un programa de manejo del estrés es muy individual. No hay una fórmula específica, solo sugerencias. El secreto es cultivar y utilizar sus propios recursos internos. Sé más consciente de tus factores estresantes, prueba nuevas estrategias para combatirlos y utiliza formas positivas para enfrentar los desafíos de la vida. El estrés puede ser una herramienta valiosa cuando aprende a manejarlo: la clave es el equilibrio.



“Los seres humanos son como bolsitas de té. No conocerás tu fuerza hasta que te pongan en agua caliente”.

~ Bruce Laingen

TU COMPROMISO

– *Practique el manejo saludable del estrés financiero*

Recuerda, lo más valioso que puedes darte a ti mismo y a los demás es tu palabra. Este compromiso es un paso crucial hacia una mejor salud emocional y bienestar. Cambiar su actitud sobre el estrés ayuda a armonizar su mente, cuerpo, espíritu y finanzas. Complete todos los Perfiles de estrés lo antes posible para que pueda utilizar sus nuevas ideas. Escriba su fecha de finalización esperada en su calendario para recordarle.

Léalo, complete la fecha de finalización, firme y feche. Reconozca y acepte este compromiso como su elección consciente.

Prometo practicar estrategias de afrontamiento saludables en el manejo de mi estrés, así seré libre de lograr mi objetivos personales y financieros.

Fecha que completaré este compromiso por

Tu firma

fecha de firma

Fecha que completaré este compromiso por

Tu firma*

fecha de firma

* Otros participantes en este compromiso también pueden firmar.

Felicitaciones por aumentar su comprensión de los factores estresantes y por aprender nuevas estrategias de afrontamiento para enfrentarlos. Está obteniendo una imagen más clara de todos los componentes que influyen en su logro financiero, y el poder que tu actitud puede tener sobre tu éxito.

NIÑOS Y DINERO

Aptitud financiera para los jóvenes

Lo que aprenderás:	Página
A Cómo los vendedores y minoristas se dirigen a los jóvenes.....	66
B La actitud de su familia sobre la administración del dinero..	70
Your Toy Inventory	74
C Enseñe a sus hijos el valor natural del dinero.....	75
El poder del interés compuesto.....	79
D Un plan financiero para los jóvenes.....	80
El registro de “Dream Builder” de su hijo.....	81
E Motive a su hijo a cuidar su dinero	83
Compromisos: usted y su hijo	84
Deberes	85



CÓMO LOS VENDEDORES Y MINORISTAS SE DIRIGEN A LOS JÓVENES

Los jóvenes de hoy enfrentan muchos más desafíos y oportunidades que sus padres, por lo que es esencial que reciban capacitación y orientación continua lo antes posible para establecer una base sólida de hábitos financieros saludables.



A medida que la ramita se dobla...

Un periodista visitó a un agricultor arbóreo de Oregón famoso por cultivar una variedad especial de árboles que crecían notablemente rectos y altos, con madera larga y de grano recto. Los aserraderos de todo el país compraron los árboles del agricultor por la madera superior que producían. La reportera pensó que el agricultor crió sus árboles especiales sería una historia divertida de interés humano para sus lectores.

Cuando el periodista llegó a la granja de árboles, notó algo extraño. Soplaban un fuerte viento por los campos. Sospechaba que los fuertes vientos debían soplar allí a menudo ya que los árboles a lo largo del seto y los picos del viento estaban permanentemente inclinados en la dirección del viento. Cuando la reportera miró los árboles en la granja especial de árboles, se sorprendió al ver que todos crecían derechos y altos, a pesar del viento.

Al encontrarse con el granjero, ella le preguntó al respecto. “Sí, sopla un fuerte viento por aquí la mayor parte del tiempo. Pero les damos a los árboles un soporte sólido y confiable para ayudarlos a crecer altos y rectos contra el viento”. dijo el granjero. La reportera miró los árboles y se rascó la cabeza. Luego preguntó: “¿Y eso es todo lo que tienes que hacer?” El granjero respondió: “Sí, eso es todo lo que tenemos que hacer. Por supuesto, el verdadero truco es que comenzamos cuando son muy jóvenes”.

“Esta educación forma la mente común: así como la rama está doblada, el árbol está inclinado”.

~ Alexander Pope



Los niños son presa fácil para Comerciantes hambrientos

Con la riqueza actual en Estados Unidos, los consumidores gastan dinero en bienes y servicios que aturdirían la mente de sus abuelos. Ir de compras se ha convertido en un pasatiempo nacional. El Instituto Nacional de Educación del Consumidor afirma que el área de gasto de más rápido crecimiento involucra a 49.2 millones de niños, de cuatro a doce años, que se acerca a las ventas anuales de \$100 mil millones. Además, 31 millones de adolescentes inyectan más de \$249 mil millones en la economía cada año. Eso no es un juego de niños.

Los niños son fácilmente influenciados y comprometen un mercado en crecimiento que es presa fácil para cualquier estrategia de ventas que los especialistas en marketing puedan imaginar. Para ayudar a sus hijos a resistir los vientos de presión de los compañeros y la publicidad que los golpea a diario, debe comenzar cuando son pequeños. Conozca las estrategias que utilizan los comerciantes y minoristas. Las siguientes cuatro estrategias son formas populares en que las empresas se dirigen a los jóvenes.



Cuatro estrategias de mercadeo:

1 Medios de comunicación: televisión, películas, radio e Internet.



Los medios de comunicación estadounidenses son quizás la máquina de propaganda más poderosa en la historia del mundo. Con ingresos de más de \$42 mil millones anuales, los medios de comunicación han perfeccionado sus habilidades para persuadir, motivar y presionar a los jóvenes para que gasten su dinero en los mejores y más recientes juguetes, gadgets y videojuegos. Y cuando se les acaba su propio dinero, los niños usan las mismas técnicas para presionar a mamá y papá para que compren las cosas. Algunos buenos ejemplos son los comerciales que se publican durante los dibujos animados del sábado por la mañana.

2 Tarjetas de crédito para niños

¡Recientemente los bancos han anunciado su intención de proporcionar tarjetas de crédito a niños de hasta 12 años! Esta es una clara evidencia de un cambio aterrador en las políticas crediticias dirigidas directamente a los jóvenes.

Dado que los patrones de gasto y ahorro generalmente se establecen entre los adolescentes de mediados a finales, los especialistas en marketing y los bancos multimillonarios de Estados Unidos no quieren perder su mejor oportunidad de capacitar a sus últimos clientes cuando son jóvenes.



Un precio demasiado alto...

Carla acababa de ingresar a la secundaria y todavía estaba entusiasmada con la última colección de muñecas Barbie. Luego recibió su primera



tarjeta de crédito personal con un límite de crédito de \$500. ¡Eso fue más dinero del que había tenido en toda su vida! Con su nueva riqueza imaginada, sus valores cambiaron repentinamente. Su ropa ya no era lo suficientemente buena para ella. Incluso guardó sus muñecas Barbie. Ahora compró ropa de diseñador y perfumes, los últimos CD y un nuevo sistema estéreo. Ella comenzó a

navegar por la red en busca de nuevos juguetes y artilugios electrónicos. Su nuevo dinero prestado estaba “haciendo un agujero en su bolsillo”. Ella sintió que tenía que gastarlo o perderlo. Lo que ganó fue \$500 de deuda, y la ira de sus padres conmocionados, pero perdió su tarjeta de crédito y su libertad financiera.



“Los que piden prestados se vuelven tristes”.

~ John Clark



3 Cajeros automáticos—¡Casi en cualquier parte!

Las nuevas tendencias en la banca han llevado a los cajeros automáticos a los centros comerciales, aeropuertos, mercados de comida rápida, estaciones de servicio de esquina, así como a todos los bancos y cooperativas de crédito. Los niños ven a sus padres, hermanos y amigos obtener dinero ingresando números en una terminal. Es fácil para ellos pensar erróneamente que hay un suministro interminable de dinero disponible simplemente ingresando los números de código correctos. Algunos padres incluso permiten a sus hijos presionar los botones y obtener el efectivo ellos mismos.



Comienza temprano...

Steven Brown, de doce años, nunca antes había usado un cajero automático, pero aprendió rápidamente mientras esperaba en la fila con su padre. Cuando llegó su turno, Steven puso la tarjeta de cajero automático de sus nuevos hijos en la máquina, leyó las sencillas instrucciones y apretó los botones. Rápidamente retiró \$40. “He visto a mi papá hacerlo un millón de veces”, dijo. “No es demasiado difícil, pero un poco aburrido... ya que todo lo que puedes hacer es poner la tarjeta en la máquina y sacar dinero”.



“Creer en nuestros corazones que quienes somos es suficiente es la clave para una vida más satisfactoria y equilibrada”.

~ Ellen Sue Stern

Steven estaba usando un nuevo cajero automático diseñado para niños. Formaba parte de una pantalla de tres pasos configurada en el “Discovery Learning Center” del banco. Eso es lo que el banco quiere enseñarles... ¿Qué quieres que tus hijos aprendan sobre el dinero?

4 Presión de grupo

Usar la presión de grupo para persuadir a los niños de que “encajen” comprando la última ropa de diseñador, los juegos electrónicos más geniales, los videos y CD más nuevos, y el maquillaje más caro es la estrategia clave de los minoristas exitosos. Comenzar un nuevo año escolar es lo suficientemente estresante para los niños, pero la ansiedad adicional de estar vestido con la ropa adecuada puede ser abrumador y agotador financieramente.



Los niños reciben el mensaje usando las “marcas populares” y tener dispositivos geniales es lo que se necesita para ser aceptado por sus compañeros. Es natural querer encajar y pertenecer. En el trabajo de Abraham Maslow sobre la jerarquía de necesidades, afirma que “un sentimiento de pertenencia” es la primera necesidad social que experimentamos. Viene justo después del aire, los alimentos, el agua y la seguridad. No es de extrañar que los vendedores y minoristas enfatizen la “pertenencia” en su publicidad a los jóvenes.

Si quiere ser el que da forma a las actitudes y hábitos de sus hijos con dinero, deberá asumir un papel activo.

B

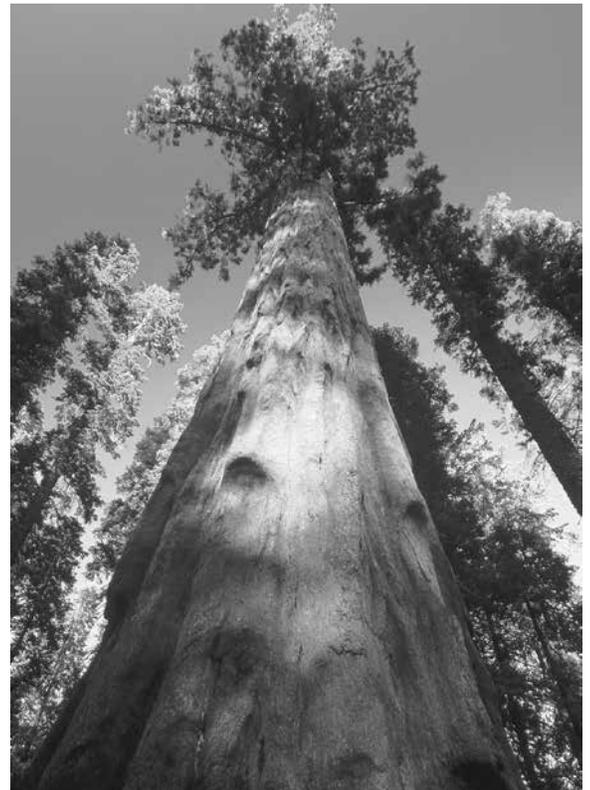
LA ACTITUD DE SU FAMILIA HACIA LA ADMINISTRACIÓN DEL DINERO



"Para criar a un niño por el camino que debe seguir, viaja tú mismo".

~ Josh Billings

Una clave para ayudar a los jóvenes a aprender a mantenerse en el camino de la buena administración del dinero es comenzar temprano. Se debe enseñar a los niños cómo desarrollar una filosofía financiera sólida basada en principios correctos. ¿De qué otra forma van a reconocer y evitar los tentadores caminos laterales que los alejan de su objetivo? Su futuro financiero exitoso debe basarse en un buen plan para gastar, ahorrar, evitar deudas y una gestión crediticia adecuada.



...Entonces crece el árbol

DE TAL PALO TAL ASTILLA



Se ha demostrado que el ejemplo establecido para los jóvenes afecta sus acciones mucho más de lo que se predica en un esfuerzo por enseñarles. La forma en que maneja sus finanzas es crucial para su capacitación. Deben desarrollar habilidades para resistir las tentaciones atractivas de los prestamistas de crédito fácil. Su claro conocimiento de cómo hacer crecer el dinero y su propia productividad determina su éxito.

A medida que comienza a enseñar estos principios a sus hijos, es vital que comprenda cómo usted y sus hijos ven la administración del dinero ahora. Los siguientes cuestionarios le dan una mejor idea de dónde se encuentran todos ustedes en cuestiones de administración de dinero.



#1

Prueba de administración de dinero para niños

Este cuestionario le ayuda a usted y a sus hijos a enfocarse en problemas de administración de dinero que pueden no haber sido claros en el pasado. Asegúreles a sus hijos que no hay respuestas correctas o incorrectas y que no serán juzgados ni criticados. Cada uno de sus hijos debe tomar esto por separado. Puede realizar un seguimiento de sus respuestas en la sección “Notas” en la parte posterior del libro de trabajo.

“Las personas que no respetan el dinero no tienen ninguno”

~ J. Paul Getty

\$ Prueba para niños

Verifique sus respuestas “V” para Verdadero y “F” para Falso.

- V F 1. Ser rico no es uno de mis principales objetivos; Hay cosas mas importantes hacer que ganar dinero.
- V F 2. Pienso mucho en lo que podría hacer para ganar dinero, ahora y en el futuro.
- V F 3. Gano la mayor parte de mi dinero para gastar.
- V F 4. Sé dónde se gastó todo el dinero del mes pasado.
- V F 5. Tengo un plan para ahorrar dinero cada mes.
- V F 6. En el pasado ahorré más dinero que ahora.
- V F 7. Ahora ahorro más dinero del que solía.
- V F 8. Cuando tenga la edad suficiente para conducir, compraré un auto nuevo a crédito en lugar de esperar hasta que ahorre suficiente dinero para pagar en efectivo.
- V F 9. Si alguien me envió una tarjeta de crédito preaprobada, la usaría sin pensar en la tasa de interés que me cobrarían.
- V F 10. Prefiero pedirles dinero a mis padres porque lo necesito en lugar de seguir adelante una asignación de la que soy responsable.
- V F 11. Mis padres frecuentemente dicen “no” cuando pido dinero para comprar artículos personales.
- V F 12. Sé cuánto gasta mi familia cada mes en mí.
- V F 13. Mis padres me “deben” más que solo refugio, comida, ropa y atención médica.
- V F 14. Creo que es importante ser honesto en todos mis tratos financieros con otros, incluso si pudiera ganar personalmente con un poco de deshonestidad.
- V F 15. Hice algunos planes para mi futuro y traté de imaginar dónde estaré en 5, 10, 20, 40 o incluso 60 años.



Cuando sus hijos hayan completado la prueba, siéntese con ellos y discuta por qué respondieron como lo hicieron. Calla y escucha con atención. Considere lo que tienen que decir e incluya sus puntos de vista en el programa de aptitud financiera de su familia. Si ve problemas potenciales en su pensamiento o actitud, no dé una conferencia, pero tenga en cuenta para trabajar en el futuro.



"Si hay algo que deseamos cambiar en el niño, primero debemos examinarlo y ver si no es algo que podría cambiarse mejor en nosotros mismos".

~ Carl Gustav Jung

¿Están sus hijos en camino?

La actitud de sus hijos sobre el dinero y la administración del dinero se revela en parte por sus respuestas a la Prueba de administración del dinero para niños. ¿Cuál es la fuente de su actitud sobre estos temas clave? Lo más probable es que provengan tanto de dentro como de fuera de su familia. ¿Tiene algún plan para proporcionar más capacitación en administración de dinero para sus hijos? Los diversos temas que siguen lo ayudan a comenzar. Pero primero necesitas saber un poco más sobre ti.



Prueba de administración de dinero para padres

Esto es similar al cuestionario juvenil. El propósito es despertar sus pensamientos y actitudes sobre la administración de su dinero. Las preguntas cubren dos áreas específicas: el dinero de sus hijos y sus posesiones. Los esposos y las esposas deben tomar esto por separado y pueden marcar sus respuestas en la sección de Notas del libro de trabajo.



#2

\$ Prueba para padres

Verifique sus respuestas "V" para Verdadero y "F" para Falso.

- V F 1. Siempre cedo a las demandas de mi hijo por más cosas, creo que se las han ganado o no.
- V F 2. Le doy a mi hijo una asignación regular y les permito decidir cómo ahorrar y / o gastarlo.
- V F 3. La habitación de mi hijo está casi llena de juguetes y otras cosas divertidas, en gran parte porque los hijos de mi vecino tienen lo mismo.
- V F 4. Regularmente le pido a mi hijo que cuente todos sus juguetes y cosas, y considere cuán sensibles y útiles son.



La siguiente sección lo ayuda a considerar sus respuestas a cada pregunta individualmente. Luego, usted y su cónyuge pueden discutir los resultados juntos y cualquier cambio que desee hacer. Luego, toda la familia puede hacer planes para mejorar juntos. Siéntase libre de hacer "Notas" en la sección posterior.





¿Qué piensa sobre el dinero y las posesiones de sus hijos?

Ahora considere cada una de sus respuestas al \$ Quiz para padres...

1 Siempre cedo a las demandas de mis hijos por más cosas, creo que se las han ganado o no.

Piense en la actitud de sus hijos y la suya, con respecto al valor de ganar dinero y cosas. Algunos padres piensan que es importante recompensar a sus hijos con dinero cuando hacen las tareas del hogar. Otros padres piensan que estas recompensas pueden convertirse en nada más que sobornos. Luego, cada solicitud para hacer un trabajo doméstico se responde con: “¿Cuánto me pagarán?” ¿Qué piensa sobre lo que le está enseñando a sus hijos sobre la importancia de ganar dinero y posesiones personales?

2 Les doy a mis hijos una asignación regular y les permito decidir cómo ahorrar y / o gastarlo.

Considere sus opiniones y las de su hijo sobre la asignación y la importancia de aprender a administrar el dinero. Algunos padres piensan que administrar una asignación les da a los niños una oportunidad temprana de aprender sobre gastos fijos, variables y flexibles. Otros padres pueden pensar que recibir una asignación no ganada les da a los niños una falsa comprensión del valor del dinero. Tomar decisiones sobre las finanzas de los niños puede ser complejo. ¿Cómo le estás enseñando a tus hijos a manejar el dinero?

3 Las habitaciones de mis hijos están casi llenas de juguetes y otras cosas divertidas, en gran parte porque los hijos de mis vecinos tienen lo mismo.

¿Cuál es su actitud y la de sus hijos con respecto al valor de las posesiones? ¿Sus sentimientos sobre sus posesiones reflejan sus sentimientos sobre sus propias posesiones? ¿Intentas mantenerte al día con tus amigos y familiares? ¿Gasta más dinero y esfuerzo para satisfacer las necesidades básicas de sus hijos o sus deseos personales? ¿Qué les está enseñando a sus hijos sobre la diferencia entre necesidades y deseos?





4 Regularmente les pido a mis hijos que cuenten todos sus juguetes y cosas y consideren cuán sensibles y útiles son.

Mire sus puntos de vista y los de sus hijos sobre la utilidad de las posesiones. Algunos padres piensan que el valor de las posesiones de sus hijos está solo en cuánto juegan con ellos o les gustan en este momento. Otros padres piensan que las posesiones son un fin en sí mismas y tienen una utilidad inherente, incluso si sus hijos no las están usando actualmente. ¿Qué piensas de tus posesiones personales? ¿Es esa actitud la misma que tu actitud hacia las posesiones de tus hijos?



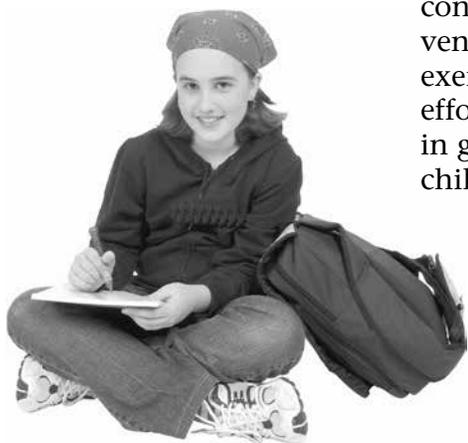
#3

Inventario de juguetes

Ahora puedes hacer un balance. En la mayoría de los hogares hay una caja repleta de juguetes y otras cosas divertidas. A menudo en el almacenamiento, hay incluso más cajas ... llenas de juguetes no utilizados o obsoletos. Otros juguetes y equipos recreativos permanecen inactivos en el garaje o dispersos en el patio. El siguiente ejercicio lo ayuda a determinar el valor de estos elementos. Hay una hoja de inventario en la página 86.

*"El orden y la simplificación son los primeros pasos hacia el dominio".
~ Carl Gustav Jung*

1. Reúna todos los juguetes de la caja de juguetes, el almacenamiento y cualquier objeto que se encuentre en la casa o en el patio.
2. Utilizando la "Hoja de inventario de su juguete" que se proporciona en este Libro de trabajo, complete un inventario de cada artículo registrando el tipo de juguete, el costo estimado, la condición actual y si tiene valor educativo.
3. Calcule la cantidad de tiempo que sus hijos juegan con él, o si lo olvidaron rápidamente en unos pocos días.
4. Tenga en cuenta si el artículo se recibió como regalo, de alguien que no sea usted, como para cumpleaños o días festivos.
5. Marque si sus hijos lo pagaron con su propio dinero.
6. Luego decida si desea conservar, desechar o vender el juguete. This exercise takes time and effort, but it's invaluable in getting control of your children's belongings.





ENSEÑE A SUS HIJOS EL VALOR NATURAL DE DINERO



El valor es el nombre del juego

Valorar algo significa que lo tenemos en alta estima o que lo valoramos como algo valioso. El valor de algo es un reflejo de su conveniencia, utilidad, o vale la pena.

Las personas valoran los artículos que satisfacen sus necesidades y satisfacen sus deseos, en general, cosas que les brindan placer, en lugar de dolor, aprobación y aceptación, en lugar de desaprobación y rechazo. Los niños generalmente valoran solo lo que sus padres o modelos a seguir les han enseñado a valorar. Las siguientes actividades ayudan a enseñar a los niños el valor del dinero como una herramienta para satisfacer sus necesidades y deseos.



“El trabajo es el verdadero estándar de valor”.
~ Abraham Lincoln

Las cosas de valor son ganadas por el esfuerzo y el trabajo

Nunca es demasiado temprano para enseñarles a los niños que el dinero se gana con el trabajo realizado. Cuando los padres proporcionan dinero sin enseñar este principio, los niños se convierten en consumidores en lugar de productores. Como consumidores, los niños no ven que todos los bienes y servicios son pagados por el trabajo y el esfuerzo de alguien. La indulgencia parental priva a los niños de la oportunidad de aprender esta regla básica de la economía. Se les niega la oportunidad de contribuir al bienestar de la familia. El resultado de recibir siempre sin trabajar es que los niños comienzan a esperar recompensas sin trabajo.

Haga una lista de algunas maneras en que puede enseñarle a su hijo cosas valiosas que se ganan con esfuerzo y trabajo:



#4



Introducir a los niños al dinero a una edad temprana

Para compartir el valor natural del dinero con los niños durante sus años más receptivos, el dinero debe criarse a una edad muy temprana. Muchos padres introducen con éxito el valor del dinero a los niños tan pronto como pueden contar. Esto se puede hacer mediante el uso de dinero ficticio, monedas reales, juegos de dinero, planes de ahorro caseros y cuentas corrientes, etc.



#6

Enumere las formas en que puede presentar a su hijo el valor natural del dinero.

Cómo ganar dinero con dinero

Poner interés en trabajar para usted es una de las señales más importantes en el camino hacia la libertad financiera tanto para usted como para sus hijos. Enseñar a los niños el valor de ganar interés es una lección importante. Enséñeles cómo calcular el interés. Haga hincapié en el valor de tener una buena calificación crediticia, en casa con usted y en el futuro.



#7

Nota: algunas formas en que puede enseñarle a su hijo el concepto y el valor de ganar interés.

“Los que entienden el interés, lo ganan; los que no, pagan.”

Anonymous



Enseñe a planificar su gasto por adelantado

Puede ser muy valioso involucrar a los niños en la planificación de menús y en la compra de alimentos. Muéstreles cómo usar listas de compras, calcular el costo de las comidas de antemano y cómo usar cupones de ahorro. Eduque a sus hijos sobre el valor de la calidad y el precio unitario. La planificación y el gasto efectivos se pueden enseñar a una edad temprana. A medida que la ramita se dobla... así crece el árbol.



#8

Enumere algunas maneras en que puede enseñarle a su hijo la importancia de planificar sus gastos por adelantado.

Sus hijos pueden tomar decisiones sabias de gasto

La interdependencia saludable y la autosuficiencia se aprenden haciendo elecciones, elecciones correctas o incorrectas. Los niños necesitan aprender que cuando se toman decisiones incorrectas con el dinero, el dinero se acaba y ya no es posible una mejor elección. Esto les ayuda a aprender a planificar con anticipación antes de tomar decisiones de dinero. Si a sus hijos no se les da la oportunidad de cometer errores y tomar decisiones correctas bajo su supervisión, no aprenderán el lado negativo de la mala administración del dinero... ¡hasta que realmente cuente!

Los niños solo pueden tomar decisiones de gasto significativas si están usando su propio dinero. Pero los niños no deben dictar cómo se gasta el dinero de los padres ni se les debe permitir imponer un estilo de vida más allá del deseo o nivel de ingresos de sus padres.

Gana la diferencia...

Los padres pueden decidir la cantidad de dinero presupuestada para zapatos nuevos. Si el niño quiere zapatos que cuestan más, entonces se le puede permitir pagar la diferencia. La diferencia debe ganarse antes de realizar la compra. Si se le permite comprar los zapatos antes de que gane la diferencia, puede cobrar intereses sobre el préstamo. Puede usar estos momentos de enseñanza para mostrar cómo, en el mundo de los adultos, le cuesta dinero usar el dinero de otras personas.





#9

Tenga en cuenta algunas formas en que puede permitir que su hijo tome decisiones de gastos personales.

Los siguientes gráficos pueden ayudarlo a enseñar el poder del interés compuesto. Úselos para mostrar a sus hijos cómo crece el dinero cuando lo invierte en inversiones que valen la pena. También puede ver una explicación de la “Regla del 72” utilizada para calcular cuánto tiempo se tarda en duplicar su dinero.



El poder del interés compuesto

Este gráfico muestra cómo un pequeño ahorro de \$10 por mes aumenta con el tiempo a varias tasas de interés.

Ahorro \$10 cada mes				
Tasa de interés	5%	7%	10%	12%
Años: 10	\$1,553	\$1,730	\$2,048	\$2,300
20	\$4,110	\$5,209	\$7,594	\$9,893
30	\$8,323	\$12,200	\$22,605	\$34,950
40	\$15,260	\$25,248	\$63,240	\$117,648
50	\$26,686	\$54,480	\$273,244	\$390,583

Este gráfico muestra cómo una inversión única de \$ 1,000 crecerá con el tiempo a varias tasas de interés.

Inversion de \$1,000 una sola vez				
Tasa de interés	5%	7%	10%	12%
Años: 10	\$1,755	\$2,105	\$2,753	\$3,281
20	\$2,984	\$4,280	\$7,300	\$10,366
30	\$4,986	\$7,612	\$17,450	\$29,960
40	\$8,248	\$14,974	\$45,260	\$93,050
50	\$13,560	\$29,457	\$227,390	\$389,002

¡Duplica su dinero con la regla del 72!

La Regla del 72 muestra cuánto tiempo le tomará duplicar su inversión, dependiendo del período de tiempo y la tasa de interés. Puede calcular el tiempo necesario para duplicar el valor de una inversión dividiendo 72 por la tasa de interés anual. Por ejemplo, una tasa de interés anual del 8% duplicará una inversión cada nueve años.

Para un período de tiempo específico para duplicar su dinero, divide 72 por el número de años para obtener la tasa de interés necesaria para alcanzar su objetivo. Por ejemplo, para duplicar sus ahorros en 12 años, divida 72 entre 12 y descubra que necesita una tasa de interés del 6% para alcanzar su objetivo.



D UN PLAN FINANCIERO PARA LOS JÓVENES



“Constructor de sueños”: su planificador financiero

Alguien dijo una vez que si fallamos en planificar, planeamos fallar. Para preparar a la juventud de Estados Unidos para enfrentar los tiempos complejos y desafiantes que se avecinan, debe establecer un plan para enseñarles y seguirlo. Los padres deben capacitar a los niños en los principios de la administración efectiva del dinero. Es esencial que les dé un plan que les permita aprender a fondo las habilidades y hábitos que los preparan para tener éxito. Esta sección es un gran planificador financiero para los jóvenes.

“Los sueños... nos elevan del lugar común de la vida a cosas mejores”.

*~ Henry Wadsworth
Longfellow*

Nunca es demasiado temprano para aprender hábitos financieros saludables.

Así como sus primeros pasos en el camino hacia la libertad financiera fueron desarrollar una filosofía financiera y escribir su plan financiero, lo mismo debe hacerse con sus hijos. El planificador financiero para los jóvenes o “Constructor de sueños” les ayuda a identificar y escribir sus objetivos. Algunos de estos objetivos y deseos son lo suficientemente importantes como para ser llamados “sueños”; como una educación universitaria, su propio automóvil o incluso una pequeña empresa.

El “registro de Constructor de sueños” de su hijo

Primero dele a su hijo su primer registro de Constructor de sueños, al igual que su registro de gastos. Tendrán siete pasos específicos a seguir para lograr su plan. Constructor de sueños anima a sus hijos a planificar sus ahorros y gastos, antes de que realmente gasten su dinero. Esto les ayuda a aprender y comprender los pasos para lograr sus objetivos.

Sus hijos registran sus ingresos de varias fuentes como regalos, tareas, trabajos, etc. Luego, Constructor de sueños les enseña a hacer un registro completo y preciso de sus gastos. Finalmente, sus hijos revisan y evalúan cómo han manejado su dinero y pueden examinar lo que quieren mejorar.



A medida que sus hijos se familiaricen con Constructor de sueños, descubrirán la verdadera satisfacción de saber cómo manejar sus propias finanzas. Con un plan, será menos probable que pierdan el tiempo en desvíos perjudiciales. En el camino hacia la libertad financiera, disfruten de la confianza de ser el dueño de su destino y lograr sus objetivos.



Cómo funciona el registro de Constructor de sueños...

Constructor de sueños ayuda a sus hijos a realizar un seguimiento de sus ahorros y gastos. Dentro de su registro de Constructor de sueños, encontrarán lo siguiente:

“Felicitaciones por dar el primer paso para alcanzar tus sueños. Prepárese para hacerse cargo de su dinero y su futuro. Es emocionante ver todas las cosas que puede lograr con un poco de planificación y mantenimiento de registros.

Primero, siéntate en un lugar cómodo y sueña con todas las cosas que te gustaría tener o hacer. Pregúntese: “¿Estoy dispuesto a trabajar y ahorrar para lograr mis sueños?” No te preocupes si tu sueño parece imposible; háblalo con tus padres. ¡Si puedes soñarlo, puedes hacerlo!”

Tu Constructor de sueños solo funciona si lo usas a diario o cada vez que ganas o gastas dinero. Cuando lo hagas, verás lo bueno que es lograr tus sueños. Para comenzar, puede trabajar en las páginas de registro de Constructor de sueños al final de este libro o imprimirlas. También puede encontrar estas páginas en un archivo impreso en nuestro sitio web en www.accesseducation.org. Una vez que esté listo, siga cuidadosamente los siete pasos enumerados en Constructor de sueños.

“Felices son aquellos que sueñan sueños y están dispuestos a pagar el precio para hacerlos realidad”.

~ Anonymous

1. Obtenga las páginas de su cuenta de ahorros Sueños y siga las instrucciones para ahorrar.
2. Su registro de gastos lo ayudará a rastrear todo el dinero que gana y gasta. También le ayuda a depositar dinero en su cuenta de ahorros Sueños. Mire el registro de gastos de muestra en Constructor de sueños para ver cómo usarlo.
3. Escriba en su Registro de Gastos, la cantidad de ahorros y dinero de gasto que le pertenece ahora.



"Cualquier cosa que puedas hacer o soñar que puedas, comienza. La audacia tiene genio, poder y magia en ella."

~ Johann von Goethe

4. Cada vez que gasta dinero, anótelos en su Registro de gastos. Siempre incluya la fecha y una breve descripción de lo que compró. Luego, coloque la cantidad en el cuadro superior a la derecha de la página (columna Gasto y saldo), y reste esa cantidad del saldo anterior. Registre el nuevo saldo en el cuadro sombreado. De esta manera, sabrá a dónde fue su dinero y cuánto le queda.
5. Registre todo el dinero que gana en la columna Dinero ganado. Luego, decida la cantidad de esas ganancias que desea depositar en su cuenta de ahorros Sueños. Escriba esa cantidad en la columna "Cuenta de ahorro ideal". El dinero sobrante se coloca en la columna "Gasto y saldo" para su uso inmediato; pero asegúrese de agregar esta cantidad al saldo; no la reste.



6. Cuando haya completado completamente una hoja de Registro de gastos, sume cada columna en la parte inferior de la página. Lleve el saldo de los totales de dinero ahorrado y gastado y saldo a la siguiente hoja de registro.
7. Siempre use su Constructor de sueños y registre todo lo que gana y gasta. Piensa en tu saldo. Si la cuenta de sus sueños está casi vacía, esté dispuesto a cambiar... trabaje más y gaste menos. Vale la pena lograr tus sueños.

E MOTIVE A SUS HIJOS A CUIDAR SU DINERO



El poder de un sueño

Los sueños son una parte vital del programa de acondicionamiento financiero de su familia. Sin sueños, es difícil desarrollar objetivos que realmente puedan motivarte a aprender habilidades financieras importantes. Mientras sueña sobre cómo podrían ser las cosas, construye una visión de lo que podría ser.

La mejor manera de iniciar a sus hijos en el camino hacia la buena forma financiera es enseñarles a soñar. Los sueños y los planes son motivadores clave para tomar decisiones y orientar sus acciones y su futuro.



Escuche a sus hijos compartir sus sueños. Forjarás un vínculo de confianza entre ustedes que durará toda la vida. Ayúdelos a cultivar sus sueños y aliente su trabajo para hacerlos realidad.

Durante la depresión de la década de 1930, Conrad Hilton se atrevió a soñar. Él escribió: “Fue un momento presuntuoso e indignante para soñar. Aún así, corté esa imagen del Waldorf y escribí en ella: La más grande de todas. Tan pronto como gané mi propio escritorio, deslicé el recorte de orejas de perro debajo de la tapa de cristal. Desde entonces siempre estuvo frente a mí. Quince años después, en octubre de 1949, “El mas grande de todos ellos se convirtió en un hotel Hilton”.

Seguro de éxito: el mejor regalo

Lo creas o no, la mejor manera de mostrar amor por tus hijos es no siempre “rescatarlos” cuando se meten en problemas financieros. Aprender a evitar dificultades financieras les enseña mucho más.

Cuando aprenden el gasto planificado, el ahorro constante, la disciplina financiera y la fijación de objetivos, siempre tendrán un “seguro de éxito”, que es un regalo mejor por el momento.



“El secreto de la disciplina es la motivación. Cuando un hombre está suficientemente motivado, la disciplina se cuidará sola.

~ Sir Alexander Paterson

Una gran oportunidad... Ahora no solo puede comprometerse consigo mismo, sino también con su hijo. Y puede enseñarle a su hijo a hacer compromisos y ayudarlo a cumplir uno también.



"Su propia resolución al éxito es más importante que cualquier otra cosa".

~ Abraham Lincoln

TU COMPROMISO

Enseñando a su hijo sobre el dinero

Lo más valioso que puedes darte a ti mismo y a los demás es tu palabra. Este compromiso es crucial porque lo está logrando para usted y su hijo. Es vital que lo complete dentro del plazo establecido. No demore más de 3 meses o es poco probable que lo haga. Escriba su fecha de finalización esperada en su calendario para recordarle.

Léalo, complete la fecha de finalización, firme y feche. Reconozca y sea dueño de esto como su elección consciente.

Prometo a mis hijos y a mí mismo, enseñarles estos principios financieros saludables y ayudarlos a usar su Constructor de sueños.

Fecha que completaré
Este compromiso.

Tu firma

Fecha firmada

Fecha que completaré
Este compromiso.

* Tu firma

Fecha firmada

** Otros participantes en este compromiso también pueden firmar.*

Ahora enséñeles a sus hijos acerca de los compromisos y anímelos a hacer uno para ellos.



EL COMPROMISO DE SU HIJO

Usando el generador de tus sueños

Lo más valioso que puedes darte a ti mismo y a los demás es tu palabra. Una vez dado, no debes romperlo o entonces no tienes nada. Es importante que complete este compromiso dentro del plazo establecido. No demore más de 3 meses o es poco probable que lo haga. Escriba su fecha de finalización esperada en su calendario para ayudarlo a recordarlo.

Léalo, complete la fecha de finalización, firme y feche. Comprenda que esta es una elección que está haciendo para usted y su futuro exitoso.

Me prometo aprender y utilizar mi Constructor de sueños.

Fecha que completaré
Este compromiso.

Tu firma

Fecha firmada



DEBERES

La mejor manera de aprender salud financiera es a través de la práctica. Aquí hay algunos recordatorios de lo que te has comprometido a lograr:

- 1 **Asegúrese de completar tanto el cuestionario de administración de dinero para niños como el cuestionario de administración de dinero para padres.** Son la base para entender a sus hijos y a usted mismo. Es donde comienzan en el camino hacia la aptitud financiera.
- 2 **Complete “Su inventario de juguetes” de los equipos y juguetes recreativos y educativos de sus hijos utilizando el formulario de este Libro de trabajo.** Es una excelente manera de comenzar de nuevo y evaluar cuán efectivas han sido las compras para ellos en el pasado.
- 3 **Entregue el planificador financiero “Constructor de sueños” a sus hijos.** Ayúdelos a hacerse buenos amigos con Constructor de sueños y enséñeles cómo hacer metas, planes financieros, mantener registros y evaluar su propio progreso. Puede comenzarlos en el camino hacia un futuro financiero exitoso.
- 4 **Recuerde, está ayudando a sus hijos a tomar decisiones que les cambian la vida.** Sea un buen oyente y paciente mientras los alienta a aprender estas nuevas habilidades. Su ejemplo para ellos de cómo maneja sus finanzas será su mejor herramienta.



Para descargar una copia digital de los formularios, visite:
www.accesseducation.org



"Working together for a brighter financial future"

Para más información llame
(877) 789-4172

Hoja de inventario de juguetes

1	Nombre del juguete o tipo	Costo estimado	Condición			Educativo		Horas utilizadas cada mes o olvidado rapido		Procedencia		Mantener			41
			B	R	P	SI	No	Horas	OR	Regalo	Compró por niño	M	D	V	
2															42
3															43
4															44
5															45
6															46
7															47
8															48
9															49
10															50
11															51
12															52
13															53
14															54
15															55
16															56
17															57
18															58
19															59
20															60
21															61
22															62
23															63
24															64
25															65
26															66
27															67
28															68
29															69
30															70
31															71
32															72
33															73
34															74
35															75
36															76
37															77
38															78
39															79
40															80

Registro de Constructor de sueños

Constructor de sueños

Siéntese en un lugar cómodo y sueñe con todas las cosas que le gustaría tener o hacer. Pregúntese. "¿Estoy dispuesto a trabajar y ahorrar para lograr mis sueños?"

- Ahora, en los espacios a continuación, escriba sus seis sueños más importantes, siendo el n.º 1 el más importante, el n.º 2 el siguiente importante y así sucesivamente.
- Luego, averigüe cuánto puede costar cada sueño y escriba la cantidad de cada uno en la columna "adivine el costo", luego sume el total. Esto es cuánto necesita ahorrar.
- Finalmente, lo último y más importante que debe hacer es depositar dinero en la cuenta de sus sueños.

A medida que utilice su registro de gastos, se le pedirá que guarde algunas de sus ganancias para sus sueños. Tome la cantidad que va a ahorrar y decida cuánto aplicará a cada sueño, luego escriba esa cantidad en una columna de depósito. Cada vez que ganes dinero sigue depositando en la cuenta de tus sueños. Cuando haya realizado cuatro depósitos para cada sueño a continuación. Sume las cantidades y vea qué tan cerca está de alcanzar sus sueños. Si aún necesita ahorrar más dinero, transfiera los totales a la hoja de la página siguiente en la columna Transferir y siga ahorrando. ¡Puedes hacerlo!

Cuenta de sueños	Cuenta p. anterior	Depósito #1	Depósito #2	Depósito #3	Depósito #4	Total guardado
1						
2						
3						
4						
5						
6						
Totales:						

Fotocopie la página siguiente, recorte, apile con otras páginas y engrape.
 Doble por la mitad para crear un registro de estilo chequera.

Cuenta de sueños	Cuenta p. anterior	Depósito #5	Depósito #6	Depósito #7	Depósito #8	Total guardado
1						
2						
3						
4						
5						
6						
Totales:						

Cuenta de sueños	Cuenta p. anterior	Depósito #9	Depósito #10	Depósito #11	Depósito #12	Total guardado
1						
2						
3						
4						
5						
6						
Totales:						

PÁGINA DE EJEMPLO:

Registro de Gastos (muestra)

		Dinero Ganado	Cuenda de Sueño	Gastado y Balancia
Continuar desde la página anterior:			\$300.00	\$153.25
Fecha	Descripción			
4/2	Cena a Buffy's Buffet			14.36
				138.89
4/10	Día de pago (trabajar en restaurante)	150	50	100
				238.89
4/12	Comida chatarra (almurezo)			5.89
				233
4/12	Pensión semanal	10	5	5
				238
4/14	Almuerzo: Taco Bills			3.68
				234.32
4/16	Gas para carro			12.32
				222

4/20	Fashion Plus: jeans, calcetines			68.90
				151.10
4/22	CD y software			57.46
				95.64
4/24	Día de pago (trabajar en restaurante)	150	75	75
				170.64
4/30	Pensión semanal	10	5	5
				175.64
5/1	Zapatos			76.42
				99.22
5/5	Speedway Auto: aceite, bujías, cosas del coche			23.87
				75.35
5/10	Día de pago (trabajar en restaurante)	150	75	75
				150.35
Totales:		\$470	\$510	\$150.35

Fotocopie la página siguiente, recorte, apile con otras páginas y engrape.
 Doble por la mitad para crear un registro de estilo chequera.

Gasto Grabar		Dinero Ganado	Cuenta de Sueño	Gastado y Balancia
Continuar desde la página anterior:				
Fecha	Descripción			
Totales:				

Gasto Grabar

Gasto Grabar		Dinero Ganado	Cuenta de Sueño	Gastado y Balancia
Continuar desde la página anterior:				
Fecha	Descripción			

Totales:				

Cómo funciona tu Constructor de sueños

Felicitaciones por dar el primer paso para alcanzar tus sueños.

Prepárese para hacerse cargo de su dinero y su futuro. Es emocionante ver todas las cosas que puede lograr con un poco de planificación y mantenimiento de registros.

- 1 Dirígete a la Constructor de sueños y sigue las instrucciones.** Luego regrese aquí y continúe con el paso dos.
- 2** Su registro de gastos lo ayudará a realizar un seguimiento de todo el dinero que gana y gasta. También lo ayudará a depositar dinero en la Constructor de sueños. **Mire el registro de gastos de muestra para ver cómo usarlo.**
- 3 Escriba en las columnas** en la parte superior de una hoja de registro de gastos en blanco la cantidad de ahorros y dinero para gastos que tiene a la mano hoy.
- 4 Cada vez que gasta dinero anótelos en su registro de gastos.** Siempre incluya la fecha y una breve descripción de lo que compró. Luego, coloque la cantidad en el cuadro superior a la derecha de la página (columna gastado y saldo), y reste esa cantidad del saldo anterior. Registre el nuevo saldo en el bos azul claro. De esta manera sabrá a dónde fue su dinero y lo que queda.
- 5 Registre todo el dinero que gana en la columna dinero ganado.** Luego, decida qué cantidad de esas ganancias desea depositar en la cuenta de sus sueños. Escriba esa cantidad en la columna de la cuenta ideal. El dinero sobrante se coloca en la columna de gastos y saldos para su uso inmediato; solo asegúrese de agregar esta cantidad al saldo, no la reste.
- 6 Cuando haya completado completamente un registro de gastos,** sume cada columna en la parte inferior de la página. Lleve el saldo del dinero ahorrado y gastado y los saldos totales a la siguiente hoja de registro.
- 7 Siempre use el constructor de sueños y registre todo lo que gana y gasta.** Piense en su saldo, si la cuenta de sus sueños está casi vacía, esté dispuesto a cambiar... trabaje más y gaste menos. ¡Vale la pena lograr tus sueños!



ACCESS EDUCATION SYSTEMS

Derechos de autor 2020
Todos derechos reservados
724 Front Street, Suite 340
Evanston, WY 82930
www.accesseducation.org

Los contenidos de este programa son propiedad de Access Education Systems y se proporcionan solo con fines educativos. Cualquier uso de este material está sujeto a las leyes de derechos intelectuales nacionales e internacionales. Access Education, los escritores o editores no aceptan responsabilidad u obligación en relación con el contenido de este programa. Las lecciones son solo informativas y pueden estar sujetas a cambios sin previo aviso.